Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

HEYOKA EMPATH and STARSEED

How to Become Who You Were Meant to Be with Spiritual Awakening

Mindfulness Lodge, Sarah Williams

Önsöz

Hiç şüphe yok ki empatlar ve Yıldız Tohumları çok özel insanlardır. Eğer onlardan biriyseniz, o zaman bunun bir lütuf da, bir lanet de olabileceğini bilirsiniz. Muhtemelen insanları anlamakta zorluk çektiğinizi fark etmişsinizdir, ancak ne kadar uyumlu olduğunuzu öğrendiklerinde, rehberliğe veya onları dinleyecek birine ihtiyaç duyduklarında sizi boğmaya eğilimlidirler.

Henüz farkına varmasanız bile yolculuğunuz çoktan başladı. Kendinize sorular soruyorsunuz ve cevapları yalnızca siz biliyorsunuz. Çok fazla kendini gerçekleştirme gerekli ve yolunuzu bulmaya adanmış kalmalısınız.

Yol uzun bir yoldur ve bir Heyoka empatı veya Yıldız Tohumu olarak nihai varış noktasına, yani ruhsal uyanışınıza ulaşmak için kendinizi adamış kalmalısınız. İçinizde muhtemelen başkalarına yardım etme arzusunu fark etmişsinizdir ve sizi özel ve azimli kılan da bu arzudur.

Heyoka Empati
Ve

Yıldız tohumu

Nasıl Kastettiğin Kişi Olunur?
Ruhsal Uyanışla Birlikte Olmak

MsadakatLkenarlık&SaraWİlyaslılar

© Copyright 2021 - Mindfulness Lodge-
Her hakkı saklıdır.
Bu kitapta yer alan içerik, yazarın veya yayıncının doğrudan yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz, çoğaltılamaz veya aktarılamaz. Bu kitapta yer alan bilgiler nedeniyle doğrudan veya dolaylı olarak herhangi bir zarar, tazminat veya parasal kayıp nedeniyle yayıncıya veya yazara karşı hiçbir suç veya yasal sorumluluk kabul edilmeyecektir.

Yasal Uyarı:

Bu kitap telif hakkıyla korunmaktadır. Yalnızca kişisel kullanım içindir. Yazarın veya yayıncının izni olmadan bu kitabın herhangi bir bölümünü veya içeriğini değiştiremez, dağıtamaz, satamaz, kullanamaz, alıntı yapamaz veya başka kelimelerle ifade edemezsiniz.

Yasal Uyarı Bildirimi:

Lütfen bu belgede yer alan bilgilerin yalnızca eğitim ve eğlence amaçlı olduğunu unutmayın. Doğru, güncel, güvenilir, eksiksiz bilgi sunmak için her türlü çaba gösterilmiştir. Hiçbir türde garanti beyan edilmemekte veya ima edilmemektedir. Okuyucular, yazarın hukuki, mali, tıbbi veya mesleki tavsiyelerde bulunmadığını kabul eder. Bu kitabın içeriği çeşitli kaynaklardan alınmıştır. Bu kitapta özetlenen teknikleri denemeden önce lütfen lisanslı bir profesyonele danışın.

Okuyucu, bu belgeyi okuyarak, bu belgede yer alan bilgilerin kullanımı sonucunda ortaya çıkan, hatalar dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere doğrudan veya dolaylı hiçbir kayıptan yazarın hiçbir şekilde sorumlu olmadığını kabul eder. eksiklikler veya yanlışlıklar.

İçindekiler

GİRİİŞ

BBİR OLMAKEMPATHBENSNfazla uzatmaBENSEZGİSEL

DÖEkuruluş birimiTHİNKEkuruluş birimiMevetBE ANEMPATH

? BAVANTAJLARIBBİR OLMAKEMPATH

1. Empatlar Doğal Şifacılardır

2. Empatların Koku Duyusu Artmıştır

3. Empatlar Potansiyel Tehlikeleri Algılayabilir

4. Empatlar Her Şeyi Güçlü Bir Şekilde Hisserler

5. Empatlar Daha Fazla Yalnız Zaman İster

6. Empatlar Çok Yaratıcı İnsanlardır

7. Empatlar Duygusal İpuçlarını Okuyabilir

8. Empatların Algılama Yeteneği Vardır

9. Empatlar Genellikle İnsan Yalan

Dedektörleridir Karanlık Tarafa Teslim

Olmazlar Empat Beyanları

1. BÖLÜM: FARKLI EMPATİ TÜRLERİ

TONBİRİN DOĞASIEMPATH

Empati Onaylaması

ATEKRARTBURADADFARKLITTÜRLERİEMPATLAR?

Sezgisel Empat / Duru Bilen

Psikometrik Empat

Psikometri Yoluyla Yolculuğunuza Başlamak

Flora (Bitki) Empath

Fauna (Hayvan) Empatisi

Jeomantik Empat

Telepatik Empati

Rüya Empatisi

Önbilişsel Empat

Duygusal Empati

Fiziksel (Tıbbi) Empat

Ortamı (Psişik) Empat

Karanlık Empat

Heyoka (Ayna) Empatı

ATEKRARESEN BIREMPATH? TALINQUIZ

BENT'SBENÖNEMLİREMAINGYUVARLAK
TMENTEŞELERÖPENLYAGEÇERSİZ
Ezici Durumlardan Kaçının
Narsistlerden Kaçının
Öfkekoliklerden Kaçının
Kurbanlardan Kaçının
Drama Kraliçelerinden Kaçının
Kontrol Çılgınlarından Kaçının
Kesintisiz Konuşanlardan Kaçının
Pasif-Agresif İnsanlardan Uzak Durun
FBEN SAHİBİMTIP'lereMPATLARNEED TOPKORUNTvarisSDUYARLIHKULAKLAR
Yılan Meditasyonu
2. BÖLÜM: HEYOKA EMPATI
WŞAPKABENONAKTİFAMERİKALIÖRİGİNWsiparişHEYOKA?
Kara Elk'in Sözleriyle
WEvetDETERMIN IFekuruluş birimiARE AHEYOKAeMPATH
Heyoka Empatı Olduğunuzu Gösteren
İşaretler Biraz Eksantrik misiniz?
Harika bir mizah anlayışınız var mı? Bazen
İncelik Eksikliği mi Yaşıyorsunuz?
İnsanlar Etrafınızda Güçlü Duygular mı
Sergiliyor? Kalbiniz Genç Mi?
Sıradışı Olduğunuzu Hissediyor musunuz?
Duygusal Olarak Tahmin Edilemez misiniz?
Yalnızlıktan Hoşlanır mısınız? İnsanlara
Karşı Dürüst müsünüz? Heyoka Empatları
İnsanları Önemser Heyoka Empatları
Enerjiyi Hisseder Heyoka Empatları
İnanılmazdır
Heyoka Empatını Belirten Ortak Özellikler
WTAVUKekuruluş birimiREALIZETSAPKAekuruluş birimiATEKRARBENNDEED AHEYOKAeMPATH
Heyoka Empath Her Şeyi Kapsayan
Vizyonunun Süper Güçleri
Benzersiz Sezgi
Komuta Edici Bir Varlık
Psişik Yetenekleri Kullanın

Olağanüstü İyileştirme Güçleri Heyoka

Empatları Son Derece Yaratıcıdır

TOTRUEHEYOKABENOMOSTPGÜÇLÜEMPATH OFALL

Haman tanrımHEYOKAEMPATHSOLSUNPKORUNTKENDİSİ

BÖLÜM 3: YILDIZ TOHUMLARI

WHOBENSASTarseed? W

ŞAPKABENSASTarseed?

Ruh Sözleşmeleri

İyileşmenize Yardım Ediyorlar

Bize Sevgiyi Öğretiyorlar

Yollarımızı Kucaklamamıza Yardımcı Olurlar

Gelecekteki Bağlantılarımızı Geliştirirler Bize

Bırakmanın Sorun Değil Olduğunu Öğretirler

DÖEkuruluş birimiBELIEVETŞAPKAEkuruluş birimiATEKRARÖNE OFTHESStarseedTevet?

Size Gerçekten Bir Yıldız Tohumu Olduğunuzu Gösterebilecek

İşaretler Dünyalılar

Mavi Işınlar

Gökkuşakları

Sirius

Pleiadesliler

Andromedalı

Arkturuslu

Işıkişçisi

Spikanlar - Alpha Virginus

Prokyonyalılar

Kedi

Lyran

Avcı

Kuş

Venüslü

Polaryalı

Hadarian

Marslılar

Alfa Centaurialılar

Ejderanlar

Maldek

Nihal

Agarthalı Varlıklar

Lemuryalı ve Atlantisli

Nerelisin?

YILDIZ TOHUMUNUN KÖKENİNİ BULMANIZA YARDIMCI OLACAK REHBERLİKLİ BİR MEDİTASYON

Hadi başlayalım...

ATEKRAREkuruluş birimiCİKNA EDİLDİ? WŞAPKATYEPE OFStarseedDöekuruluş birimiBENBELİRTİNWbuMOST?

BENFekuruluş birimiARE AStarseed, TBURADAATEKRARSOMEAUYANMASETİKETLEREkuruluş birimiNEED TOkŞİMDİAHAKKINDA

Yıldız Tohumunun Uyanış Aşamalarını Tanımak

Yaşamı Değiştiren Deneyim

İnançların Değişimi

Manevi Farkındalık Gelişimi

Sevgiye ve Güzelliğe Daha Fazla Önem Vermeye Başlarsınız

Daha Fazla Manevi Güç Geliştirmeye Başlarsınız

Kendinizle Yüksek Benliğiniz Arasındaki Boşluğu Kapattığınızda

11:11PHENOMENON

ATEKRAREsenPA'NIN OLMADIĞIStarseedCHILD? A

UYANDIEBİZİMStarseedPÇİÇEKLER

Bir Yıldız Tohumunun Geçmiş Yaşam Deneyimleriyle

Mücadele Etmesinin Nedenleri

Topraklama Yoktur

Maneviyat ve Bolluk Konusunda Yanılgılar Yaşarlar.

Ruhlarının Yaşı

Atalardan kalma şablonları takip etmek

WŞAPKAATEKRARCHAKRALAR?

Çakralarınızı Anlayın

Çakralarınızın Engelini Kaldırın

Etkinleştirme Noktaları

Dünya Yıldızı

Ruh Yıldızı

Yıldız Tohumu Aktivasyon

Noktaları Ayak Çakrası

Diz Çakrası

Kök Çakra

Göbek Çakrası

Solar Pleksus Çakra

Orta Kalp Çakrası
Üst Kalp Çakrası
Boğaz Çakrası
Ense Çakrası
Üçüncü Göz Çakrası
Taç Çakra
Nedensel Çakra
EMPATLARWHOATEKRARSTARS TOHUMLARI VEYAVBUZVERSA
Empatik Yıldız Tohumu
4. BÖLÜM: RUHSAL UYANIŞ
WŞAPKABENSSPIRITÜELAUYANMA
Kundalini Ruhsal Uyanış Ruhsal
Uyanışa Ne Sebep Olabilir?
TODFARKLISETİKETLERİAUYANMA
Ruhsal Uyanış Ruhun
Karanlık Gecesi Sünger
Satoru'nun Özü
Ruh Seansları
Teslimiyet
Farkındalık ve Hizmet
FGÖSTERMEEBİZİMSPRİTÜALLİK
FINDSESASLILIKEBİZİMDREAMLAR
Rüyada Dişinizin Düştüğünü
Görmek ile ilgili rüyalar
Kovalanmak ile ilgili rüyalar
Hamilelik ile ilgili rüyalar
Örümcekler veya Yılanlar Hakkında
Rüyalar Önseziler Hakkında Rüyalar
Çıplaklık Hakkında Rüyalar
Seks Hakkında Rüyalar
Stres Rüyaları
İş
Okul
İlişkiler
Stres Rüyalarının Nedeni

Stresli Rüyalar Nasıl Daha İyi, Daha

Uzun ve Daha Az Durdurulur?

WŞAPKAATEKRARAENGELNNUMARALAR?

Melekler Neden Sayıları Kullanır?

Tekrarlanan Melek Numaraları

Neden Melek Sayılarını Görmeyi Durdurdunuz?

ÖDOLMA KALEMEBİZİMMENDÜSTRİYEL VEEXPANDEBİZİMAFARKLILIK

Bunu nasıl yapıyorsun?

HNEDENSENGDEBİZİMABECERİLER VEPYÜKÜMLÜLÜKSERVEWORLD

Becerilerinizi Filtreleme

İhtiyacınız Olan Desteği

Bulmak Büyüme Arayışı

REVISEEBİZİMSPIRITÜELBELİFLER

5. BÖLÜM: EMPATİLER VE YILDIZ TOHUMLARI KALKAN VE TOPRAKLAMA UYGULAMASI YAPMALIDIR

HOWEMPATLAR VESkatran tohumlarıKEEPTvarisCALM

Meditasyon yapın

AUYGULAMAHERBS

Empatlar için Şifalı Bitkiler

Otlar

Adaptojenler ve Sinirler

Adaptojenler

Sinirler

CRİSTALLER

Empatlar ve Yıldız Tohumları için Kristaller

Kristalleri Kullanarak Meditasyon Egzersizi

EÖNEMLİÖİÇİN ILSEMPATLAR VESkatran tohumları

Bir Empatın veya Yıldız Tohumunun Uçucu Yağları Kullanma Yolları

EOGA

WAYİN

MUSIC

ART

WALKING İÇERİDENDOĞA

BÖLÜM 6: HAYVANLAR KONUŞUYOR

TOBAVANTAJLARIAHAYVANMEDİCİN

Hayvan Totemi Nedir?

Hayvan Totemlerinizi Nasıl Belirlersiniz?

Temel Totemler 101

Ruhsal Hayvanlarınızı Çağırmak

ÇÖZÜM

TOEMPATH

TOSTARSEED

SDESTEK İÇİNBDİĞERSTARS TOHUMLARI VEEMPATLAR

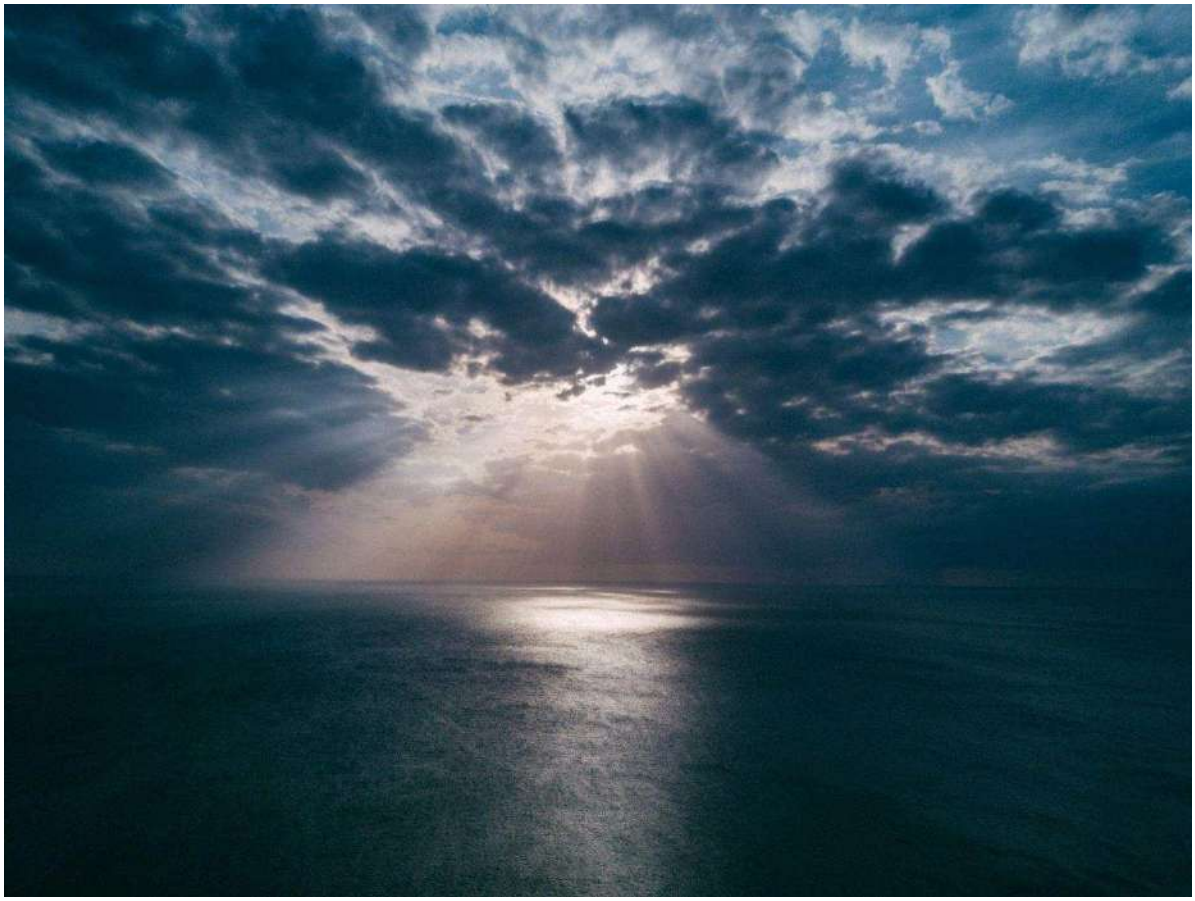
Ve sonunda...

REFERANSLAR

GÖRÜNTÜ REFERANSLARI

giriiş

Empatlar genellikle aşırı hassas olarak etiketlenir ve daha kalın bir cilde sahip olmaları söylenir. Çocuklar ve yetişkinler olarak hassasiyetlerimizden dolayı desteklenmek yerine utandırılıyoruz. Hayatımın bu noktasında hiçbir şeye empati yapmaktan vazgeçmezdim. Evrenin sırlarını hissetmemi ve en çılgın hayallerimin ötesindeki tutkuyu bilmemi sağlıyor. Judith Orloff, MC, Empat'ın Hayatta Kalma Rehberi, Hassas İnsanlar için Yaşam Stratejileri. Empat olmak bir hediyedir ancak bazen öyle görünmeyebilir. Empatlar, etraflarında olup bitenlerle bağlantılı derin duygulardan kaynaklanan büyük acılarla uğraşmak zorunda kalabilirler.



Eğer bir şeyin yüzlerce kilometre uzakta olsa bile olacağını önceden biliyorsanız, empati yeteneğiniz olabilir. Empatlar ayrıca yaydıkları enerjiye bağlı olarak başkalarının etraflarında ne hissettiğini de hissederler. İnsanlar çoğu zaman empatinin tanımını yanlış anlıyor ve bunun yalnızca sezgi olduğuna inanıyor. Bu önemli

İkisi arasında ayrım yapın, böylece empatik yeteneklerinizin düzeyinin ne olabileceğini tam olarak anlayabilirsiniz.

Empat Olmak Sezgisel Değildir

Sezgisel olduğunuzda, bilinçaltınız, bilinçli benliğiniz eylemin farkında olmadan dış bilgileri emecek ve toplayacaktır. Bu olduğunda, neden bildiğinizi bilmeden sadece bir miktar bilgi bilmenize neden olan ince bilgileri işleyip saklarsınız. Sezgisel kişiler kendi içlerine bakarlar ve sadece akıllarını kullanarak bilinçaltından topladıkları bilgileri aktarım yoluyla bilince ulaştırırlar. İçten gelen hislere güvenirler ve mutlaka bir empatinin doğasında olan beceri veya yeteneklere sahip değillerdir. Empatik bir kişi, sezgisel bir kişinin tam tersidir. Empatik yeteneklerin birinin içinde olup bitenlerle hiçbir bağlantısı yoktur. Empat bizi çevreleyen enerjiler veya dış güçlerle ilgilidir. Basitçe söylemek gerekirse, empatik bir kişi kendi dışındaki şeyleri kavrayabilir.

Bir empati olabilir misiniz ama yine de sezgisel yeteneklere sahip misiniz? Elbette.

Yetenekler kişiden kişiye değişir ve bazıları yalnızca empatik veya yalnızca sezgisel olabilir, bu nedenle bir bireyin diğeri olmadan da olabileceğini unutmamak önemlidir. Empati yapmak ile empati kurmak arasında fark vardır. Empati kurduğunuz zaman, acıyı ya da sevinci yaşayan başka bir kişiye karşı derin duygular hissedersiniz, ancak empati kurmak bunu çok daha ileri götürür. Bir empati, kendi bedenlerinde artan duyguları, fiziksel semptomları ve başkalarının enerjilerini deneyimleyecektir. Anlaşılır bir şekilde, bu bireylerin her gün kendilerini çevreleyen yüksek düzeydeki uyaranlara maruz kalmaları nedeniyle sağlıklı başa çıkma savunmaları edinmeleri gerekiyor.

Empat Olabileceğinizi mi Düşünüyorsunuz?

Bazı şeyleri olmadan önce hiç biliyor muydunuz? Empatlar beden dilini veya düşünceleri okuyamazlar ve genellikle bir olayla ilgili yalnızca genel ayrıntıları bilirler ancak duyguları okuyabilirler. Bir empati ne düşündüğünüzü ve düşüncelerinizin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu söyleyebilir. Empatlar, hem mutluluğu hem de kaygıyı kapsayabilen yüksek duygulara kapılmış gibi görünürler ve her şeyi aşırı uçlarda hissederler. Empatların çoğu zaman kendileri ve başkaları arasına bir engel koyma ihtiyacı duymaları şaşırtıcı değildir. Eğer bir empati iseniz, sizi bombardımana tutan tüm uyarılar karşısında çoğu zaman bunalmış hissedebilirsiniz.

Her zaman tükenmiş hissetmek, tüm empatilerin sakınması gereken bir endişedir ve eğer sağlıklı kalmak istiyorsanız, başkalarının enerjisini, semptomlarını ve stresini alma konusunda kendinizi eğitmeniz gerekir. Eğer bir empati iseniz, o zaman diğer insanların aşırı uyarıma karşı kullandığı engelleme filtrelerine sahip değilsiniz. Sonuç olarak, vücudunuza yıkıcı enerjiler emebilirsiniz. Size sıklıkla çok ince tenli olduğunuz veya aşırı hassas olduğunuz söylendi mi? Empatlar sıklıkla başkalarından gelen bu incitici tanımlamalara maruz kalırlar ve hassas oldukları için utanırlar. Gerçekte arkadaşlarınızın ve ailenizin sizi daha fazla desteklemesi gerekiyor. Empat olduğunuza inanmanızı sağlayacak bunlardan herhangi biri oldu mu?

Empat Olmanın Faydaları

Bir empati olarak, hangi duyguların size, hangilerinin etrafınızdakilere ait olduğunu belirlemekte sıklıkla zorluk çektiğinizi hemen keşfedebilirsiniz. Empatlar genellikle oldukları gibi olmanın yararları olduğuna inanmakta zorluk çekerler. Sizin konumunuzdaki pek çok insan, yüksek farkındalıklarının bir hediyeden çok bir yük olduğunu düşünüyor, ancak bu inançlar yanlış. Dünyayı daha iyiye doğru değiştirme konusunda en büyük kapasiteye sahip olanlar tıpkı sizin gibi insanlardır. Henüz yeteneklerinizi en büyük potansiyeline kadar nasıl kullanacağınızı bilmiyorsunuz. Hassas olmak hayatınızı zorlaştırabilir, ancak işler zorlaştığında zorlular da başlar! Sağ? Hatta kimsenin sizi anlamadığını veya sizin başkalarına gösterdiğiniz sempatiyi size göstermediğini bile hissedebilirsiniz. Bununla birlikte, yeni bulunan empatilerin çoğu, zorluklarına odaklanır ve hiçbir zaman, yeteneklerinin içinde bulunan ödülün farkına varacak kadar kendini keşfetme konusunda yeterince ileri gitmezler.

Bir empatın yeteneklerini hediye olarak görmesinin en önemli dokuz nedeni aşağıda verilmiştir:

1. Empatlar Doğal Şifacılardır

Bir empati olarak, sesinizi, ellerinizi kullanarak veya bir enstrüman çalarak başkalarına şifa enerjisi armağan edebilirsiniz. Bu nedenle birçok empati, içsel bir çağrıyı hissettikleri için enerji şifası arayışına girerler.

2. Empatların Koku Duyusu Artmıştır

Bir empatın kokuları algılama yoğunluğu, yiyeceklerin, çiçeklerin, esansiyel yağların ve taze biçilmiş çimenler ve yağmur fırtınasının ilk kokuları gibi diğer duyuların tadını çıkarmaya yol açar. Çalışarak koku alma yeteneğinizi, bir hayvanda veya insanda bir hastalığın algılanmasını da içerecek şekilde artırabilirsiniz. Bu kadar inanılmaz bir şeyi gerçekleştirebildiğinizde hayat kurtarmaya yardımcı olabilirsiniz.

3. Empatlar Potansiyel Tehlikeleri Algılayabilir

Empatlar, ileri düzey tehlike bilgisini diğer insanlardan önce hissetme yeteneğine sahiptir ve altıncı hisleriyle daha uyumlu olma eğilimindedirler. Herkes altıncı hissini kullanma yeteneğine sahiptir ancak çoğumuz bu yeteneğe sahip değiliz. Altıncı his fikrine aşina değilseniz, diğer duyularınız tarafından fark edilmeyen bir şeyi yakalamanıza izin veren şeyin içgüdüleriniz olduğunu bilmek isteyebilirsiniz. Altıncı hissinize dokunabilirseniz, bu işitme, tatma, dokunma veya koklama parametrelerinizin ötesine geçerek başkalarını okuyabilmenizi, fiziksel ipuçları olmadan bir şeyleri hissetmenizi, tehlikeyi hissetmenizi veya nasıl yapılacağını bilmenizi sağlayacaktır. işler vaktinden önce ortaya çıkacak.

4. Empatlar Her Şeyi Güçlü Bir Şekilde Hisserler

Bunu kötü bir şey olarak yorumlayabilirsiniz çünkü düşük olarak yorumladığınız herhangi bir şey, çok daha derin bir düşüş gibi hissedilecektir; ancak aynı zamanda daha büyük yükselişler de hissedeceksiniz. Bir empatın genel yaşama sevinci onları daha fazla coşkuyla dolduracak ve her zaman diğerlerinden daha nazik, daha şefkatli ve anlayışlı olacaklardır.

5. Empatlar Daha Fazla Yalnız Zaman İster

Bir empatinin armağanlarını paylaşmayan insanlar genellikle yalnız kaldıklarında kendilerini rahatsız hissederler, halbuki empatiler hatırı sayılır miktarda yalnız zaman isterler. Empatların, diğerlerine maruz kalmaktan kendilerini yeniden dengelemek ve üzerlerindeki stresi yok etmek için zamana ihtiyaçları vardır. Yalnız zamana ihtiyaç duymak kötü bir şey ya da korkulacak bir şey değildir çünkü bu, kişisel farkındalığın olduğu bir zamandır.

6. Empatlar Çok Yaratıcı İnsanlardır

Empatlar başkalarının hayal edemediği şeyleri görme yeteneğine sahiptir. Yaratıcılıkları ve düşünce süreçleri deneyimleri, durumları ve düşünülmemiş olasılıkları yorumlayabilirken, diğerleri kafalarını kaşımakla baş başa kalır.

7. Empatlar Duygusal İpuçlarını Okuyabilir

Empatların duygusal bireyler olduğu kabul edilir ve özellikle hayal kırıklığı ve reddedilme zamanlarında başka bir kişinin hissettiklerini benimsemenin nasıl bir his olduğunu hayal etmek zor olabilir. Hayalleriniz gerçekleştiğinde büyük bir sevinç ve mutluluk yaşayacağınızı da unutmayın.

8. Empatların Algılama Yeteneği Vardır

Empatlar bilinçdışı zihnin düşüncelerini kucaklayabildiği gibi, kendileri adına konuşamayanların ihtiyaçlarını da hissedebilirler; örneğin bitkiler, hayvanlar ve gezegenimiz.

9. Empatlar Çoğunlukla İnsanların Yalan Dedektörleridir

Empatlar insanların hislerinin, duygularının ve düşüncelerinin daha fazla farkında oldukları için neredeyse her zaman birinin yalan söylediğini anlayabilirler. Bir empatın yetenekleri, birisi acı çekerken sıklıkla uygulanan sahte cephelerin arkasını görmesine olanak tanır, ancak duygularını gizleme ihtiyacı hissettiğinde. Empatlar insanların onlara yalan söylediğini her zaman anlayacaklardır.

Artan hassasiyet bir hediyedir, bu nedenle bir dahaki sefere yeteneklerinize lanet okuduğunuzda bu faydaları hatırlayın. Empat olmanın faydalarına yeniden odaklanarak, tükenmiş hissetmek yerine canlandırıcı anılar yaratacaksınız.

Kendinizi Karanlık Tarafa Teslim Etmeyin

Empatların kafalarının içinde her zaman iki ses vardır ve sürekli olarak birbirleriyle çatışırlar. İyi ve kötü, herhangi bir empatiyi alt etmeye yetecek kadar şiddetli bir savaşa sahip olabilir. Bu nedenle empatların her zaman yukarıda sıralanan faydalara odaklanması gerekir çünkü hayatlarını istila eden negatif enerjilere kapılmak çok kolaydır.

Bir empatın dünyasının karanlık tarafı, emdikleri bitkinlik ve yorgunlukla doludur; ancak bir empati asla soğukkanlılığını kaybetmemelidir. Hala koşulları gözlemlemeleri, hissetmeleri ve kabul etmeleri gerekecek, ancak günün sonunda bu enerjileri salıvermeleri gerekecek. Bir empati özverilidir ve çoğu zaman kendilerine ağır bir yük yükler, ancak doğaları gereği çoğu zaman omuzlarına binen yükü görmezden gelmeyi seçerler. Karanlık tarafı takip etmenin tuzakları, başkaları uğruna hem bedeninizi hem de zihninizi ihmal etmeyi içerir. Bu ihmal zamanla arttığında, herhangi bir empatinin, kendini kaybolmuş hissedenlere ayrılmış bir uygulama olan, ruhunu araştırmaya ihtiyacı olacaktır. Empat olmanın karanlık tarafı, üzüntüye, kedere ve kendini yok etmeye yol açan karanlığa karşı her zaman savaş halinde olmanızdır. Bu savaşı kazanmanın tek yolu hangi duyguların size ait olduğunu ve hangi duygusal enerjilerin koruyucu kalkanlarınızı aşmak isteyen işgalcilere ait olduğunu öğrenmektir.

Empati Beyanları

- İlahi olarak korunduğumu hissediyorum.

- Auram mutlu ve canlandırıcı enerjilerle dolu.
- Çevremle ve kendimle uyum içinde hissediyorum.
- Sevgi ve huzurla doluyum.
- Hayallerime odaklanabiliyorum.
- Kendimi yönlendirildiğimi ve korunduğumu hissediyorum.

Bölüm 1
Farklı Empat Türleri

Empatın ayırt edici özelliği, artan hassasiyetleri nedeniyle diğer insanların duygularını ve/veya fiziksel semptomlarını hissetmek ve özümsemektir. - Dr. Judith Orloff, psikiyatrist, empati ve sezgisel şifacı. Empatlar, insanların ne düşündüğünü ve hissettiğini anlama konusunda doğuştan yetenekli olan son derece hassas insanlardır. Psikologlar yanlışlıkla bir duruma karşı empati hisseden kişiyi tanımlamak için empati terimini kullansa da bu teknik olarak doğru değildir. Empati en iyi şekilde diğer insanların ne hissettiğini duygusal olarak anlama yeteneği olarak tanımlanır.

Kendinizi başkasının yerine koyabilir ve onun ne hissettiğini hissedebilirsiniz. Başka bir kişinin acı çektiğini gördüğünüzde, kendinizi o kişinin yerinde hayal etmeniz ve ona sempati duymanız doğaldır. Empatlar genellikle bir şeyin ne zaman olacağını, gerçekte gerçekleşmeden önce bilirler, psişik yeteneklerinde hassastırlar ve başkalarının duygularını ve enerjilerini hissedebilirler.

Bir Empatın Doğası

Empatlar son derece sezgiseldir, duygusal açıdan zekidir ve genellikle büyük kalpli ve cömerttir. Mükemmel dinleyicilerdir, harika arkadaşlardırlar ve arkadaşları zor zamanlarda güvenecek birine ihtiyaç duyduklarında çok iyi davranırlar. Empatileri bu kadar harika insanlar yapan şey, geri dönüp onlara zarar veren şey olabilir. Empatlar, arkadaşlarının yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguları tam anlamıyla deneyimleyebilirler. Duygularını üstlenme eğilimindedirler ve kaygı, öfke gibi alışkın olmadıkları acı verici duyguların bunaltıcı deneyiminden tam olarak korunamayabilirler. Empatlar yalnız vakit geçirmekten gerçekten keyif alırlar çünkü insanların etrafında çok fazla zaman geçirdikleri zaman yorucu olabilir ve bu nedenle empatlar içe dönük olma eğilimindedir. Özellikle kalabalıklar, yüksek düzeyde gürültü ve sürekli konuşmayla özellikle karşı konulmaz bir uyarım yaratabilir. Empatların, onları negatif enerjiden korumak için etraflarında kalkanlar oluşturması gerekir. Bu kalkan, mesafenizi korumanıza yardımcı olabilir ve kendinizi duygusal olarak kapatmanıza gerek kalmadan negatif enerjileri kendinize çekmenizi önleyebilir. Diğerleri, birçok insanın yetenekleri nedeniyle destek için bir empata çekildiğinin farkında olmayabilir ve anlamadıkları şey, bunun empati için oldukça fazla strese neden olabileceğidir.

Empatlar bunu yapmamaya çalıştıklarında bile sıklıkla başkalarının olumsuz duygularını sergileyebilirler. Eğer bir empati iseniz, o zaman buna engel olamazsınız çünkü bu sizin başkalarıyla bilinçaltı bağlantı kurma yönteminizdir. Örneğin, biri öfkeliyse, o zaman o öfkeyi hissedebilirsiniz ya da o acı çekiyorsa, o zaman büyük bir üzüntü duygusu sergileyebilirsiniz ve onun acısını sanki sizinmiş gibi hissedebilirsiniz. Bir empati olarak, çoğu zaman dünyadaki acıya duyarlı olacaksınız çünkü empatiler doğası gereği doğal şifacılardır ve küresel acıyı ortadan kaldırmak için çekilirler.

Empatların içe dönük olma eğiliminde olduklarını ve büyük toplantılardan kaçındıklarını daha önce belirtmiştik. Kalabalıkların ürettiği enerji empatide aşırı yük oluşturabilir ve bu da kaygıya, strese ve panik ataklara neden olabilir. Bu enerji olayın kendisinden kaynaklanmaz, bu nedenle bir rock konserindeki yüksek sesli müzikten veya herhangi bir spor etkinliğini çevreleyen parlak ışıklardan kaçınarak bir empatinin kafası karışmamalıdır; yüksek düzeyde heyecan duygusu yaratan, kalabalıktan yayılan enerjidir. veya öfke. Bir empati olarak, başkalarıyla daha çok bire bir bağlantı kurmayı tercih ettiğinizi göreceksiniz. Empatların zamana ihtiyacı var

dinlenin ve yeniden şarj olun, çoğu zaman bir yalnızlık dönemine çekilin. Empatlar hassas oldukları için genellikle sağ beyinlerine veya yaratıcı taraflarına daha fazla uyum sağlarlar. Müzik, sanat veya yazı gibi yaratıcı mecralarla çalışmak çoğu zaman kendini ifade etmeye olanak tanıyan arzu edilen bir yol olacaktır. Ülkenin öbür ucunda yaşayan bir arkadaşınızı sırf aklınıza gelip sizden gerçekten haber almaya ihtiyaçları olduğunu öğrendiğiniz için aradınız mı?

Bunun nedeni, empatilerin diğer insanlardan daha psişik olmaları ve size söylenmeden ne düşündüğünüzü veya hissettiğinizi bilme yeteneğine sahip olabilmeleridir. İzlenimler neredeyse her yerden gelebilir; hatta uzaydan, bir nesneden veya bir hayvandan bile. Empatlar doğadan keyif alırlar çünkü etkileri neredeyse her zaman onarıcı ve rahatlatıcıdır. Sonuçta doğa, insanların kendilerine empoze ettiği ağır duygularla sınırlı değildir. Örneğin, serbestçe akan bir tatlı su akışı, empatilerin rahatlatıcı bulduğu akıcı bir hareket yaratır ve bunu deneyimleyerek duyguların bastırılması önlenir. Ne yazık ki empatiler, enerjilerini tüketen insanları çekme eğilimindedir. Bu nedenle, dayatılan sınırların arkasında kalmalarını sağlamak için bunların kimler olduğunu hızlı bir şekilde belirlemek gerekecektir. Bu, bir empatın yürümesi zor bir ip olabilir, çünkü çoğu zaman bu insanlar için terapist rolünü üstlenmek isterler. Empatlar sakin bir enerji yayma eğiliminde olduklarından, birçok kişi biraz huzur bulmak için onların arkadaşlığını arar. Empatiyi temellendiren etkinlikler için 5. bölüme bakın.

Mutlaka bir empati olarak doğmanıza gerek yok çünkü bu, maruz kalma ve öğrenme yoluyla olabilir. Bir kişinin derinliklerinde gömülü bazı yetenekler olabilir ve travmatik bir deneyim veya acı verici bir durum, gizli yeteneklerin yüzeye çıkmasına neden olabilir. Dayanılmaz acılar, kişinin bir anda empati becerilerinin başlamasıyla birlikte kendini bulmasına neden olabilir.

Empati Onaylaması

Kendime değer vereceğim. Etrafımı yalnızca bana ben olduğum için değer veren insanlarla çevreleyeceğime yemin ediyorum. Daha iyi bir dünyaya inanıyorum ve bu dünyayı herkes için yaratmak amacıyla hassasiyetlerimi kullanacağım. Bugün ve her gün empati olma becerilerimi kutlayacağım.

–Bilinmeyen

Farklı Empat Türleri Var mı?

Evet, birkaç farklı empati türü vardır ve belirli bir tür veya türde empatiye özgü özellikleri tanıyabilirken, yalnızca bir türe yatkınlık gösterirsiniz. Aşağıda, hangi tür olduğunuzu belirlemenize yardımcı olacak farklı empati türlerinin birleştirilmiş bir listesini ve her birinin kısa açıklamalarını bulabilirsiniz. Empati hayatın birçok alanında sahip olunması gereken önemli ve değerli bir beceridir. Yalnızca güçlü bağlara ve genel güvene katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda diğer insanların duygu ve düşüncelerine dair içgörü kazanmamıza da olanak tanır. Bir anlamda size hayatı başka birinin yaşadığı gibi deneyimleme şansı sunuyor.

–Tuan Luu, Koçluk Kitapları

Sezgisel Empat/Duruşan

Herhangi bir kanıta sahip olmadan, belirli bir durumda ne yapılması gerektiğini bilme yeteneğini hiç deneyimlediniz mi? İnsanlar sizi çok hassas biri olarak mı tanımlıyor veya daha sert bir deriye ihtiyacınız olduğunu mu söylüyor? Ne olacağını gerçekte olmadan önce bilme deneyimini yaşıyor musunuz? Bunun nedeni muhtemelen sezgisel empatinin yüksek düzeyde sezgiye sahip olduğunun düşünülmesi ve başkalarının duyguları söz konusu olduğunda son derece algılayıcı ve duyarlı olduğuna inanılmasıdır. Sezgisel empati, tamamen olayı çevreleyen bağlam ve koşullara dayalı olarak bir şeyi yapıp yapmaması gerektiğini bilme yeteneğini ifade edecektir.
Eşsizdirler çünkü empati duygularını başkalarının duygularını paylaşma yetenekleriyle birleştirebilirler. Bunu sadece içgüdü ve algıyla çalışarak yapabilirler. Duygusal açıdan, sezgisel empati kolayca tükenebilir ve başkalarının artan duygularını özümsemenin bir sonucu olarak kendini bitkin hissedebilir. Bu nedenle, kiminle uzun süre vakit geçireceklerine dikkat etme eğilimindedirler ve dinlenirken çoğu zaman içe dönük görünebilirler. Durulamayı bilen empatiler, başkaları tarafından üretilen görünmez bir enerji alanına dayalı olarak duyguları toplayabilirler. Bu özel yetenek, insanları kolayca okumalarına olanak tanır ve insan yalan dedektörü olarak hareket edebildiklerini kanıtlayabilir.

Sezgisel empatilerin genellikle aşağıdaki özelliklere sahip olduğu tanımlanır:

- Kendini bilme olarak sunan psişik bir yetenek.
- Telepatik yetenekleri kullanma yeteneği.
- Rüyalar yoluyla mesaj alabilir.

- Başkalarının acısını üstlenebilir.
- İçgüdüsel duyguları alır ve vücut auralarını okuyabilir.
- Çoğu zaman gürültü ve kokulardan bunalırız.

Sezgisel bir empatinin karşılaştığı en büyük zorluklardan biri, başkalarına maruz kalmak ve bazen onların karmaşık zorluklarını üstlenmektir. Empatlar, filtre eksikliği nedeniyle kendilerini baskı altında bulabilirler. Neyse ki, sezgisel empatinin, içsel rehberliği öğrenerek zorlu yeteneklerini yönetebilmesinin yolları vardır. Bunu yaparak başkalarının acılarını üstlenmekten kaçınabilirler ve bu onların duygularına yük olabilir. Sadece her şeyi özümsememek için kendilerini eğitmeleri gerekiyor. Ancak bunun öğrenilmesi zaman alabilir. Sezgisel empatiler sıklıkla güçlü bir ait olmama duygusundan muzdariptir, bu da onların daha içe dönük uygulamalar benimsemesine neden olur. Akranlarına uyum sağlayamayan yalnız insanlarmış gibi hissetme eğiliminde olabilirler. Sezgisel empati için büyük kalabalıklar da sorun olabilir. Pek çok insanla karşı karşıya olmak çoğu zaman kendilerini bunalmış ve bitkin hissetmelerine neden olabilir. Ayrıca çok fazla konuşma, yüksek veya tekrarlayan sesler veya kokular onları aşırı yükleyebilir ve pilleri bitmiş gibi hissetmelerine neden olabilir. Sezgisel empatiler, kendi güçleriyle yola çıkabilme konusunda güçlü bir istek duyarlar ve genellikle hızlı bir kaçış için kendi arabalarını kullanarak ayrı ayrı araba kullanmayı tercih ederler. Garip sosyal durumlarda kendilerini kapana kısılmış hissedebildikleri için bu tür bir empati, başkalarının enerjisinden kaçınmak isteyecek ve kendi kendine izolasyon uygulayarak yalnız zaman geçirmeyi tercih edecektir. Bazen sezgisel empati, diğer insanlar onların bilgi ve yeteneklerinden rahatsız oldukları için kendini izole etmeyi seçecektir. Sezgisel bir empatiye sahip olan birinin, yeteneklerinden dolayı acı çekmemesi veya bunalmaması için yetenekleriyle nasıl başa çıkacağını öğrenmesi gerekir.

Psikometrik Empati

Psikometrik empati, belirli bir kişi için önemli olan fotoğraflardan, konumlardan veya nesnelerden bilgi ve enerji alabilir. Yetenekleri, cansız nesnelerle ilgili geçmiş olaylara veya durumlara ilişkin izlenimler oluşturmalarına olanak tanır. Bu izlenimler görüntüleri, sesleri, tatları, kokuları ve duyguları içerebilir. 1842'de Joseph Rodes Buchanan, her şeyin, tarihi hakkında bilgi aktarabilecek bir enerji boşalımı yaydığı fikrine dayanarak psikometri kelimesini yarattı. Psikometrik bir empati, yalnızca temas kurarak bir nesneden bilgi almasına olanak tanıyan bir duyu dışı algı (ESP) biçimi kullanır.

Bununla birlikte. Psikometrik bir empati, bir nesneyi tutarken, nesnenin maruz kaldığı görüntüler, sesler veya kokular dahil olmak üzere nesnenin geçmişi ve bugünüyle ilgili gerçekleri ortaya çıkarabilir. Medyumlar bilginin kendilerine nesnenin titreşimleri yoluyla aktarıldığını söyleyebilirler. Temas yoluyla geçmişin bazı kısımlarını yeniden diriltebilir ve onun günümüzde var olmaya devam etmesine izin vererek geçmişin asla gerçekten kaybolmamasını sağlayabilirler. Bu bilgi, bir nesnenin nesiller boyunca aktarılması sırasında son derece yararlı olabilir, böylece bir ailenin tarihinin korunmasına olanak sağlanır.

Psikometri Yolculuğunuza Başlamak

1. Psikometri yolculuğunuza başladığınızda sessiz, gürültüden ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak bir yer seçerek başlayın.
2. Rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi yavaşça kapatın. Ellerinizi kucağınıza koyun ve avuçlarınız yukarı bakacak şekilde dinlendirin.

3. Gözlerinizi kapalı tutun ve tamamen sessiz kalarak birinden ellerinize bir nesne vermesini isteyin. Bu deneyim, odada birden fazla kişinin bulunması ve hangisinin size bir nesne verdiğini bilmemenizle daha da geliştirilebilir. Herkes uzun süredir elinde olan bir eşyayı getirmelidir. Birçok araştırmacı, metalden yapılmış bir nesnenin bu egzersiz için en iyi sonucu verdiğine inanıyor.
4. Hareketsiz kalın ve görüntülerin, duyguların ve izlenimlerin zihninizi doldurmasına izin verin ve bunları yüksek sesle söyleyin. Zihninizin aldığınız izlenimleri işlemesine izin vermeyin, nesneyi tutarken yalnızca hissettiğinizi, gördüğünüzü, duyduğunuzu veya hissettiğinizi söyleyin.
5. İzlenimleriniz size tuhaf gelebilir ve o anda onların önemini anlamayabilirsiniz, ancak çok belirsiz görünseler bile izlenimlerinizi yargılamamaya çalışın. Ne yaparsanız yapın, anlatımın olması gerektiğini düşündüğünüz şeye uyması için zorlamayın.

Zihninizin bir nesnenin yaydığı bilgiyi görmeye alışması zorlu bir süreç olabilir; ancak ne kadar çok denerseniz, olayları daha hızlı ve doğru bir şekilde kavrama konusunda o kadar iyi olursunuz. Başlangıçta ne kadar doğru olduğunuz konusunda asla endişelenmeyin, çünkü en yüksek düzeyde bile

deneyimli psikometristlerin doğruluk oranı yalnızca %80-90'dır. Seanslarınıza kendinizden emin bir şekilde gidin ve her ne kadar cazip gelse de, izlenimlerinizi anlam ifade etmeye zorlamak için yorumlamaya çalışmayın. Tek amacınız tüm izlenimleri gözlemlemek ve bunları elinizden geldiğince anlatmak olmalıdır.

Flora (Bitki) Empatı

Yeşil bir baş parmağınız varsa ve büyük, sağlıklı bitkiler yetiştirme yeteneğiniz varsa, o zaman bir flora empatı olabilirsiniz. Bitki empatları bitkilere, çiçeklere ve ağaçlara çekilir ve onların bireysel ruhlarıyla iletişim kurabilirler. Bitki dünyasıyla olan bağlantıları nedeniyle bahçeler, bir bitki empatının bakımı altında gelişecek. Bitki empatı olarak da bilinen bu kişi, bitkilerle iletişim kurabiliyor. Bir flora empatı, bitkilerin hayatta kalmalarına ve gelişmelerine yardımcı olmak için neye ihtiyaç duyduklarını her zaman hissedebilir. Bir bitki tehlikedeyse, bir bitki empatı, onun geri dönmesine yardımcı olmak için onunla iletişim kurabilecektir. Eğer bir bitki empatıysanız bitkilerin, ağaçların, çiçeklerin, çimlerin, çalıların ve hatta yabani otların bile duyguları olduğunu zaten biliyorsunuzdur. Bir flora empatı, fauna empatları tarafından bile ciddiye alınmakta zorlanabilir çünkü herkes genellikle insanların ve hayvanların duyguları olduğunu kabul eder, ancak onları bitkiler konusunda ikna etmeye çalıştığınızda, biraz alaycı ve tuhaf bir görünümle karşılaşabilirsiniz.

Flora empatları oldukça nadirdir ve başlarının üzerinde asılı çimlerin üzerinde sanal yürümeyin tabelalarıyla karmaşık bir hayat yaşayabilirler. Zamanından önce yok olan bir ağacın ya da susuzluktan solmuş cılız bir bitkinin kaybının yasını tuttuğunuzu görebilirsiniz. Ne yazık ki, bitkilerin duygularını hissetme yeteneği, empatinin en az kabul edilen şeklidir ve daha da kötüsü, bu yetenek hakkında pek fazla şey bilinmemektedir. Bildiğimiz şey şu ki, eğer bir bitki empatıysanız, doğayla bir bağlantı arzuluyorsunuz ve genellikle sizi çağıran doğanın dünyasına yakın olabileceğiniz ormanlara veya dağlara çekiliyorsunuz. Bir bitki empatı her zaman bahçe işleriyle uğraşmaktan hoşlanır ve hatta kendisini her gün bitkiler arasında öne ve merkeze koyan bir kariyere bile başlayabilir. Botanik, çiftçilik, bahçe tasarımı, çiçek düzenleme ve hatta peyzaj mimarlığı alanlarında bir kariyer seçtiyseniz, muhtemelen bir bitki örtüsü empatisisiniz. Bitki empatlarının gerçek mutluluğu deneyimlemeleri ve sağlıklı hissetmeleri için bitkilerin yakınında olmaları gerekir.

Çiçek empatın diğer empatlardan daha fazla kalın bir cilde sahip olması gerekir çünkü bitkilerin krallığını anlamayan başkaları tarafından sıklıkla alay konusu olur ve onlara gülerler. Bu nedenle diğerlerinden daha çok bu

Empat türü, eleştirilmekten hoşlanmadıkları için yeteneklerini reddedebilir. Pek çok bitki empatı, Çin tıbbında veya şifalı bitkiler uzmanı olarak bir kariyer seçer ve genellikle stres ve hastalıkların tedavisine yardımcı olan çeşitli sıvı formlarda damıtılmış çiçek özlerini mükemmelleştiren Dr. Edward Bach tarafından geliştirilen bir homeopati biçimini kullanırlar. Her fırtına olduğunda, kalp krizi geçirebileceğinden korkan hassas köpeğim için Bach Flowers Rescue Remedy® şişeme uzandığımı söyleyebilirim. Bununla hemen sakinleşir. Geçmişte bitkiler, ebelere, şamanlara ve hatta taşra doktorlarına, hastalara, stresli veya depresyonlu kişilere bitki bazlı tentürler vererek yardımcı oluyordu. Bitkilerin süper gücüne kilitlenmiş koskoca bir şifa gücü dünyası var. Flora empatları genellikle evlerinin bahçelerine lavanta, biberiye, papatya, melisa, gül ve nane gibi şifalı bitkiler ekerler. Bu tür bir empatiyle özdeşleştiğinizi düşünüyorsanız, bitki dünyasından rehberlik aldığınızı hissedebilirsiniz. Şamanlar, bir bitki empatının bir bitkiye derinlemesine bakıp bilgi alabildiğine, hatta ona bir soru sorup yanıt alabildiğine inanır.

Flora empatisinin karşılaştığı en büyük zorluk, ölen bir canlı bitkinin acısını sıklıkla hissetmeleridir. Muhtemelen insan makinelerinin altında yok olan yağmur ormanlarının acısını hissediyorlar ve hatta hasat zamanlarında vücutlarının bazı kısımlarının incindiğini hissedebiliyorlar. Bu duygularla mücadele etmenin en iyi yolu, bitki dünyasında yaşayan herkese sevgi ve bereketi dünya çapında yayınlamaktır.

Fauna (Hayvan) Empatisi

Bu tür bir empati, hayvanları hissetme ve onlarla iletişim kurma yeteneğine sahiptir ve genellikle kurtarma gruplarında, hayvan barınaklarında, hayvan eğitiminde veya hayvan bakımında kariyer veya gönüllü olarak zaman geçirmeyi arar. Eğer bir hayvan empatisiyseniz, ata fısıldayan kişi gibi özel bir çağrınız bile olabilir. Neredeyse yanınızdan geçen her köpeğin sizinle göz teması kurduğunu fark ettiniz mi? Sanki onlara baktığınızı anlıyorlarmış gibi. Eğer bu tür bir empati iseniz, muhtemelen bir hayvanın ne zaman stresli, üzgün, endişeli veya yalnız hissettiğini hissedebilirsiniz. Duygularından yararlanabildiğinizde, onların durumlarını anlayabilirsiniz, böylece gittiğiniz her yerde hayvanları çekiyor gibi görünüyorsanız ya da bir partiye gidip köşede oturup oyun oynuyorsanız onlara ihtiyaç duydukları şifayı sunabilirsiniz. evin köpeğiyle bir hayvan empatisi olarak nitelendirilirsiniz.

Veteriner, hayvan savunucusu veya bir hayvan kurtarma veya barınağında gönüllü olmaya karar verebilirsiniz. Bilge bir hayvan empatisi ayrıca tüm hayvanların da son derece empatik olduğunu ve onların da bizim duygularımızı hissedebildiklerini bilir. Bu nedenle birçok hayvan, depresyon, stres ve TSSB hisseden insanlar için mükemmel terapi arkadaşlarıdır. Üzüldüğünüzde muhtemelen köpeğinizin veya kedinizin sizi arayıp teselli etmeye çalışabileceğini fark etmişsinizdir. Hayvan empatları olarak da bilinen fauna empatları hayvanlara mesaj gönderebilir.

Hayvanlarla iletişim kurabilen herkes kesinlikle hayvan empatisi tanımına girer ve bunu genellikle uzun mesafelerde yapabilir. Hayvanlar nadiren konuşmayı başlatacağından iletişim genellikle empati tarafından açılır. Fauna empatileri, hayvanlardan hayatlarında değişiklik talep eden mesajları duyacaktır. Muhtemelen en ünlü hayvan empatı, hayvanların koruyucu azizi olarak da bilinen Assisili Aziz Francis'ti. Her hayvanla iletişim kurabildiği ve kurdu evcilleştirerek ün kazandığı söyleniyordu.

Jeomantik Empat

Bu tür bir empati, Dünya'dan mesajlar alır ve genellikle doğrudan topraktan gelen işaretleri okuma yeteneğine sahiptir. Bu empati Dünya'nın titreşimlerine duyarlı olduğundan, gelecekteki doğal afetler hakkında genellikle gerçekleşmeden önce bilgi sahibi olabilirler ve yaklaşan fırtınanın gücünü hissedebilirler. Jeomantik bir empati iseniz, özellikle güneşin sıcaklığına ve her depremin sarsıntısına uyum sağlayan okyanus gelgitlerinin çekimini hissedebilirsiniz. Ortalama bir insan, eklemlerine yaklaşan bir fırtınayı hissedebilirken, Dünya'ya duyarlı empati, hava ve mevsim değişikliklerine daha fazla uyum sağlar ve günlerin daha kısa ve karanlık olduğu kış aylarında sıklıkla depresyona girebilir.

Jeomantik empati, gökyüzüne bakarken huzur bulur ve çoğu zaman Dünya'nın enerjisine bağlanma ihtiyacı hisseder. Bunu yapabilme yeteneği, bir empatinin iyileşme ve Dünya ile olan bağlantısıyla samimi hissetme yeteneğinin bir parçasıdır. Dünya'ya her zarar verildiğinde endişe, acı veya başka sağlık sorunları yaşayabilirler. Geçmiş bir yaşam, jeomantik bir empatinin yabancı bir ülkeyi ziyaret etme zorunluluğu hissetmesine neden olabilir çünkü o yerin tanıdık enerjisi

onları arayabilir. Seyahat sırasında evde meydana gelen bir olay, jeomantik bir empatinin de dikkatini çekebilir. Kutsal yerleri ziyaret ederken, aralarında özel bir bağ olduğunu veya orayı ziyaret etmeye çekildiğini hissedebilirler. Buna ek olarak, çoğu zaman sadece içeri girerek odanın enerjisinden faydalanabilirler. Doğal afetlere eşlik eden güç nedeniyle, jeomantik empati bazen kasırgalara ve depremlere eşlik eden katıksız güç tarafından tüketildiğini hissedebilir. Herhangi bir doğal afetten hemen önce, jeomantik empati genellikle kendilerini kötü hissediyor veya kontrolsüz bir şekilde sarsılmaya başlıyor olarak tanımlar, bu nedenle felaket zamanlarında vücudun nasıl tepki verdiğinin farkında olmak için dikkatli olunmalıdır.

Dünya empatı aynı zamanda dünyanın üzerinde meydana gelen olaylara karşı duyarlı olduklarını da görebilir; örneğin güneş patlamaları, meteor yağmurları veya manyetik fırtınalar; bunlar, yeryüzündeki volkanik patlamalar, kasırgalar ve kasırgalar kadar acı verici sonuçlara yol açabilir. Dünya ile bağınızı derinleştirmek istiyorsanız uygulamanız gereken şeylerden biri, tercihen organik veya evde yetiştirilen sağlıklı bir beslenmedir. Abur cubur yemeye her başladığınızda, bu sizi Dünya'dan ayırır ve bağlantınızın kopmuş hissetmesine neden olur. Okyanus kenarında sessizce yansıtarak, ormanda doğa yürüyüşü yaparak veya bir dağa tırmanıp temiz, berrak havanın tadını çıkararak zaman geçirerek kendinizi topraklayın.

Topraklama alıştırması yapın. Bu, Dünya üzerinde düz bir şekilde uzandığınız, gezegenimizin yaydığı gücü ve pozitifliği içinize çekmenizi sağlayan bir ritüeldir. Topraklama aynı zamanda çimlerde çıplak ayakla yürüme, göklerdeki yıldızlara bakma ve göl, nehir ve okyanus gibi su kütlelerinde yürüme pratiğini de kullanır. Dünyamızın harikalarını deneyimlerken kendinize ne hissettiğinizi sorun ve yolunuza çıkacak her türlü sezgiye açık olun. Yerli Amerikan geleneklerinde Toprak Ana'ya büyük saygı duyulur ve Toprak tıbbının değerli ve şifa verici olduğu düşünülür. Jeomantik bir empatinin suç mahallindeki travmatik bir anıyı hissedebilmesi ve eğer terk edilmiş bir psikiyatri tesisini ziyaret edecekse önceden uyarılması da ilginçtir. Bu titreşimler, korunması gereken ve meditasyon ve kristal kullanımıyla önlenebilecek cinayet ve işkence izlenimleri bırakabilir.

Telepatik Empati

Telepatik empati, başka bir kişinin duygularını ve hatta düşüncelerini, ifade edilmeden veya seslendirilmeden okuyabilir. Bu tür bir empati, maskelemeye çalışsalar bile insanların duygularını, düşüncelerini ve inançlarını okumak için beş duyusunu kullanır. Bu tür bir empati, sevdiklerine, arkadaşlarına, iş arkadaşlarına, müşterilerine ve bazen de tamamen yabancılara ait görüntüler, izlenimler ve içgörüler alabilir. Buna iyi bir örnek, yakın bir arkadaşınızı düşündüğünüzde aniden telefonun çalması ve o kişinin aramaya odaklandığınız arkadaşınız olmasıdır. Bir diğeri de karşı kıyıda yaşayan aile üyenizin kendisini iyi hissetmediği izlenimine kapılıyor olabilirsiniz ve aslında onun da kötü hissettiğini öğrenebilirsiniz. Üzerinizde ani bir pozitiflik dalgasının oluştuğunu hissedebilirsiniz ve o günün ilerleyen saatlerinde doktor muayenehanesi hamile olduğunuzu açıklamak için sizi arar.

Nesneleri tutabildiğinizi veya onlara odaklanabildiğinizi ve onlarla ilişkili izlenim veya hisler oluşturabildiğinizi fark ederseniz, o zaman telepatik bir empati olabilirsiniz. Kendi duygularınıza dayanarak sezgilerinizin doğru mu yoksa sadece arzulu bir düşünce mi olduğunu nasıl anlayabileceğinizi hiç merak ettiniz mi? Öncelikle yeni bilginin şefkat dolu mu yoksa tarafsız bir ton mu ifade ettiğini belirlemelisiniz. Sezgiler gerçek olabilir; ancak bu sezgisel flaşlar, şu anda uğraştığınız sorunları temsil edebilir veya yüksek duygusal yük taşıyabilir. Eğer öyleyse onlardan uzak durmalısınız. Temsillerin ne kadar gerçek olabileceğini belirlemenin en iyi yolu kendinizi ve telepatik yeteneklerinizi etkileyebilecek geçmiş koşulları bilmektir.

Örneğin, çocukken bir ebeveyniniz tarafından çok duygusal koşullar altında terk edilmiş olabilirsiniz ve bu deneyim, sizde bir terk edilme korkusu geliştirmenize neden olmuş olabilir. Yetişkin yaşamınıza hızlı bir şekilde ilerleyin ve hâlâ partnerinizin veya değerli arkadaşınızın sizi terk edebileceği korkusuyla yaşayabilirsiniz. En iyi arkadaşınızın harika bir iş teklifi alacağı, ancak büyük bir fırsatın farkına varmak için bölgeden ayrılmak zorunda kalacağı yönünde tarafsız ama gerçekçi bir imajla karşılaşabilirsiniz.

Kişisel olarak en yakın arkadaşınızın uzaklaşmasını istemeyebilirsiniz, ancak deneyimlediğiniz orijinal bilginin, bunu deneyimlediğinizde duygusal bir yük taşımadığını fark edebilirsiniz. Telepatik bir empati olmanın bir dezavantajı, eğer çok fazla bilginiz varsa, Birçok insana maruz kalmak bunaltıcı ve yorucu olabilir. Yoğun bir durumu dağıtmaya çalışırken iyi topraklama teknikleri her zaman faydalıdır. Sezgilerinizin size hiç düşünmediğiniz yönlerden gelebileceğini göreceksiniz.

Market reyonunda birinin yanından geçerken, aynı toplu taşıma aracına binen biri, hatta sizinle aynı otelde kalan bir yabancı bile bu kişiler istemeden telepatinin aşırı yüklenmesine neden olabilir. Bu durumdan kaçınmak için topraklanmış kalmanız ve kendinizi korumanız gerekecektir. 5. Bölümde size verilen ve ihtiyaç duyduğunuzda kendinizi korumanıza yardımcı olacak tüm faydalı ipuçlarına göz atmayı unutmayın. Telepatik bir empati, genellikle başkaları için daha iyi bir içgörü ve şefkat anlayışı geliştiren bilgileri toplayacaktır.

Rüya Empatisi

Adından da anlaşılacağı gibi rüya empatı hatırladığı canlı rüyalar yaşar ve bunlar çocukluk kadar erken başlayabilir. Rüya empatı, rüya dünyasına olan ilgileri nedeniyle uyumayı sabırsızlıkla bekler. Rüyalar güçlü sezgi ve sezgisel şifa biçimleridir çünkü egoyu tamamen atlarlar. Rüyalar zor duygularla, şifayla ve maneviyatla baş etmede rehberlik sağlayabilir. Bu rüyalar kendinize ve başkalarına nasıl yardım edebileceğiniz konusunda çok bilgilendirici olabilir. Bazen hayallerinizin mevcut konularla mı yoksa gelecekteki konularla mı ilgili olduğunu belirlemek zor olabilir. Hatta hayallerinizi yakınınızdaki birinin hayallerinden ayırmakta bile zorlanabilirsiniz. Rüya dünyasıyla eşzamanlılığı olan empatilerin bu aleme erişme yeteneği yüksektir. Rüya empatlarının, uyurken kendileriyle iletişim kurmayı seçen ruh rehberleri olması muhtemeldir.

Bu rehberler hayvanlar, melekler, insanlar, hatta sevgi dolu ama bedensiz sesler gibi herhangi bir biçimde ortaya çıkabilir. Onların rehberliğini takip ederek, hedeflere nasıl ulaşılacağı, daha huzurlu bir yaşam sürüleceği ve yolunuza çıkabilecek engellerin nasıl aşılacağı konusunda bilgelik verebilirler. Herkes bir ruh rehberine sahip olacak kadar şanslı değildir; bu nedenle seçilmişler arasındaysanız onları dikkatle dinlediğinizden emin olun. Sizi asla zararlı veya yıkıcı bir şey yapmaya yönlendirmezler çünkü yalnızca yararlı ve şefkatli bilgiler sağlarlar. Rüya sırasında, bir rüya empatı kendi dünyasının ötesine geçerek diğer alemlere seyahat edebilir ve çoğu zaman rüyalarda uyanık olduğundan daha rahat hisseder. Bir rüya empatının, maddi dünya çok bunaltıcı hale geldikten sonra rüya dünyasını araması olağandışı bir durum değildir.

Rüya günlüğü tutmak yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Her sabah, tamamen uyanık ve uykuda olmak üzere iki dünya arasında olduğunuzda,

Rüyalarınızın hatırlayabileceğiniz tüm bölümlerini kaydetmek için birkaç kutsal an ayırın. Gün boyunca rüyalarınızın anlamını ve size sağladıkları bilgileri tekrar gözden geçirebilir ve meditasyon yapabilirsiniz. Rüyalarınızı nasıl yorumlayacağınızı öğrenin ve her akşam yatmadan önce kendinize kariyerinizde bir sonraki adımın ne olacağını veya ilişkinizin sağlığı hakkında sorun.

Ertesi sabah uyandığınızda, yaşadığınız rüyanın, uyumadan önce sorduğunuz sorular için geçerli olup olmadığına bakın. Rüyalarınızdan öğrenmek, kendinizi ve etrafınızdakileri daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır.

Önbilişsel Empat

Önbilişsel bir empati, önemli bir olayı gerçekleşmeden önce hissetme yeteneğini gösterebilir. Geleceğe dair bu önsezileri uyanıkken veya derin uykudayken deneyimleyebilirsiniz. Başlangıçta bu önseziler çoğunlukla kendiliğinden gerçekleşir, ancak pratik yaparak bunların ortaya çıkmasını istediğiniz zaman uyum sağlamanıza olanak tanıyan bir beceri geliştirebilirsiniz. Aldığınız önseziler birinin kariyeri, sağlığı veya ilişkiler gibi diğer konularla ilgili olabilir. İzlenimleriniz size, olaylar gerçekleşmeden veya başkaları farkına varmadan hastalanan, aniden vefat eden veya evlenmek için kaçan bir arkadaşınızı gösterebilir.

Önbilişsel empatilerin bilgilerini, bazı mistiklerin yerel olmayan bir alan olarak adlandırdığı, daha yaygın olarak Yaşam Kitabı olarak adlandırılan ve tüm insanlık tarihini içerdiği düşünülen bir yerden aldıklarına inanılmaktadır. Eğer önbilişsel bir empatiyseniz, sezgilerinizin nesnesi aşırı yüklendiğinde kaygı veya sinirlilikte ani bir artış yaşayabilirsiniz. Genellikle buna artan hassasiyet duygusu eşlik eder. Bu tür bir öngörü gücü, yeteneklerinizi dürüstlükle kullanma sorumluluğunu da beraberinde getirir. Çoğu zaman, aldığınız bilgiler sadece bir olasılık olabilir, ancak asla geleceğe dair her şeyi bilen, her şeyi gören otorite olarak görünmemelisiniz. Bu tür bir tutum bazı arkadaşlarınızı ve ailenizi korkutabilir ve her zaman yanılma ihtimaliniz vardır.

Gelecek her zaman sabit değildir. New York City'deki Central Park'ta bir kelebeğin kanatlarını çırpabileceğini ve önsezinizin tüm sonucunu değiştirebileceğini unutmayın. Kendinize sormanız gereken şey, bilgiyi belirsiz bir şekilde nasıl ilişkilendireceğiniz, ancak yine de kişiye yardımcı olacağıdır.

Öncelikle kendinize şu sorulardan bazılarını sorun:

- Bu bilgiyi paylaşmam gerekiyor mu?

- Uygun mu?
  - Bu kişinin bu bilgiyi bilmesine gerçekten yardımcı olacak mı yoksa muhakemesini gölgeleyecek mi?

Cevaplarınız her zaman söz konusu kişiye yardım etmeye odaklanmalıdır. En ufak bir şüpheniz varsa, muhtemelen bilgiyi kendinize saklamalısınız. Amerikalı Psikiyatrist Judith Orloff'a göre sezgisellerin çoğu, hissettiklerinin yalnızca yarısını paylaşırlar çünkü geri kalanın hiçbir faydası olmadığını düşünürler. İyi niyetli bir sezgi bazen yanlış yola sapabilir ve başkalarını korkutabilecek şeyleri ortaya çıkarabilir. Egonuz tarafından motive edilmemeye veya yeteneklerinizle başkalarını etkileme arzusuna kapılmamaya dikkat edin.

En önemli düşünceniz her zaman diğer kişinin refahı olmalıdır. Bu, bu tür empatinin neden kısıtlama ve alçakgönüllülük uygulaması gerektiğinin en iyi örneğidir. Önbilişsel empatilerin kaçınması gereken bir tuzak, tanık olduğunuz olaylara sizin sebep olduğunuza ya da onların gerçekleşmesini engellemekten sorumlu olduğunuza dair yanlış inançtır. Dürüst olmak gerekirse, her iki senaryo da doğru değil ve özellikle bir ölüm söz konusu olduğunda bununla başa çıkmak zor olabilir. Mutlu önsezilerle uğraşmak, üzücü veya yıkıcı darbeler vuran önsezilerden çok daha kolaydır. Pratik yaparak ve temel alarak sezgilerinizi geliştirebilecek ve daha geniş yelpazedeki duygusal sinyallere kolaylıkla ev sahipliği yapabileceksiniz.

Duygusal Empati

Bu tür empati muhtemelen en yaygın olanıdır ve sanki tamamen yabancı birine bakıp nasıl hissettiklerini anlayabilirler. Gerçek şu ki neredeyse tüm empatiler başkalarının duygusal durumlarını yakalayabilir. Başkalarının duygularını okuyabilmek ve hissedebilmek farklı empati türleri arasında ortak bir özellik olsa da, duygusal empatiler özellikle başkalarının duygularına karşı duyarlıdır. Eğer duygusal bir empati iseniz, başkalarının onlara ne olduğunu açıklamak zorunda kalmadan, onların duygularını hissetme ve okuma konusunda duyarlı hissedeceksiniz. Sık sık duyguların üstesinden geldiğinizi hissediyorsanız, bu büyük bir kayıp olabilir.

Gevezelik etmeyi seven insanlar tarafından kuşatılmış olabilirsiniz ve empatik kişi onları dinleyecektir. Çoğu zaman, arkadaşlarınızın sizin gibi dürüstçe dinlemeye zaman ayıracak ve size yardımcı olacak birine umutsuzca ihtiyaç duyduklarını göreceksiniz.

onların neler yaşadığını önemsiyorlar. Dikkatle dinlerken onların ifadelerini okuyabilecek ve söylediklerinin ardındaki gerçeği fark edebileceksiniz. Bir şeyi neden bildiğinizi bilmediğiniz zamanlar olacaktır, ancak sadece bilirsiniz ve bir şeyin olup bittiğini çok uzaktan bile anlayabilirsiniz. Duygusal empatinin bir diğer özelliği de hayal kurmayı sevmeleri ve bunu sıklıkla yapmalarıdır.

Herhangi bir günde sizi bombardıman eden pek çok duygu varken, hayal kurmanın cazibesine direnmek zordur. Kendinizi bir fantezi dünyasına girerken yakalarsanız, bunun için kendinizi cezalandırmayın çünkü duygusal bir empati olarak, muhtemelen yaratıcı dikkat dağıtmaya ihtiyacınız vardır. Kendinizi özgür bir ruh olarak görüyorsanız, o zaman muhtemelen duygusal bir empatisinizdir ve kendinizi evinizde gibi hissedersiniz. seyahatin, doğanın ve meditasyon yoluyla duygusal özgürlüğün manevi arayışının tadını çıkaran açık yol. Özgür bir ruh olma eylemi, duygusal empatinin, kendisine yüklenebilecek tüm ağır duygularla başa çıkmasına yardımcı olur. Duygusal bir empatinin karşılaşabileceği en büyük zorluklardan biri, hissettikleri duygulara göre hareket etmeye direnmektir çünkü bu duygular kendilerine ait olmayabilir. Duygusal empatilerin takip etme eğiliminde oldukları kariyer yolları danışmanlar, terapistler ve girişimcilerdir.

Duygusal bir empatinin öncelikle hissettiği duygunun gerçekten kendisine ait olup olmadığına karar vermesi, eğer değilse o enerjinin ait olduğu yere geri gönderilmesi gerektiğine karar vermesi gerekir. Açıkçası, duygusal bir empatinin karşılaşabileceği en büyük zorluklardan biri üzüntü ve acıya maruz kalmasıdır. Bu duygular neredeyse dayanılmaz olabilir çünkü duygular çok güçlüdür ve iyi bir arkadaşın her türlü acıyı yaşamasını izlemek kalplerini kırabilir.

Fiziksel (Tıbbi) Empat

Fiziksel veya tıbbi bir empati, başka bir kişinin acısını yaşayabilir ve bu, küçük bir kağıt kesiğinden devasa, derin bir yaraya kadar değişebilir. Bu empati, fiziksel olarak bağlıyken, bir başkasının semptomlarını kendi bedeninde hissedebilir ve diğer kişinin yaşadığı fiziksel acının boyutunu anında anlatabilir. Bu empati, bu hayattan diğerine geçiş yapanların yanındayken zor zamanlar geçirecektir. Fiziksel empati sıklıkla kronik yorgunluktan muzdariptir ve doktorların açıklayamadığı semptomlardan muzdarip olabilir. Ne yazık ki zehirli bir dünyada yaşıyoruz ve durum daha da kötüye gidiyor gibi görünüyor. Bu, açıklanamayan ağrıyla birlikte bazı tuhaf fiziksel semptomlara neden olabilir.

Fiziksel empatinin sağlığını korumak için yapması gerekenler vardır:

1. Ne olursa olsun kendinize ve vücudunuza nazik olun. Vücudunuzda her semptom geliştiğinde paniğe kapılırsanız sinir krizi geçirebilirsiniz. Bunun yerine kendinize mesajı aldığınızı söyleyin ve konuyu dikkatinize sunduğu için Kaynağa teşekkür edin. Ayrıca dinlediğinizi ve belirtilere artık ihtiyaç duyulmadığını da belirtin.
2. Her rahatsızlığın, ciddi şekilde hasta olduğunuz anlamına geldiğini varsaymayın. Hipokondri hastalarının çoğunluğunun fiziksel empati olması pekala mümkündür çünkü başkalarının acısını veya hastalığını özümsediklerinde, mümkün olan en kötü habere hazırlanmaya başlarlar. Vücudunuza ihtiyacı olan ilgiyi gösterdiğinizde bu belirtilerin kısa sürede ortadan kaybolduğunu görebilirsiniz. Her zaman birincil doktorunuz tarafından kontrol edilebilirsiniz, ancak hastalığınızın nedenini size açıklayamayabilirler.
3. Sağlıksız duyguları serbest bırakın. Fiziksel belirtilerinizin nedeni bunlar olabilir. Öfke, korku, üzüntü ve sevginin yokluğu, gerçek fiziksel hastalıklara neden olabilecek sağlıksız zihinsel stres kaynakları olabilir. Düşünce kalıplarınızı değiştirerek ve toksik duygularınızı iyileştirerek kendinizi sağlıklı olmaya geri döndürebilirsiniz.

Fiziksel bir empati, birinin duygularını emebilir, ancak bunları tamamen farklı bir şekilde gösterebilir. Örneğin, çok fazla üzüntü duyan bir arkadaşıyla karşılaşabilirler, ancak üzüntüyü göstermek yerine sırtlarında çok büyük bir ağrı veya belki de şiddetli migren baş ağrıları hissederler. Fiziksel bir empatinin tahammül edemeyeceği şeylerden biri şiddettir; bu nedenle şiddet içerikli filmleri, özellikle de korku temalı filmleri izleme fırsatlarını kaçırma eğilimindeler ve aynı zamanda hokey ve boks gibi şiddet içeren sporlardan da hoşlanmıyorlar. Fiziksel iyileştirme meslekleri bu tür bir empati için çok ilgi çekicidir. Doğaları gereği harika doktorlar, hemşireler, masaj terapistleri, Reiki ustaları ve akupunktur uzmanları olurlar. Aktif kalmanın önemli olduğunu düşünüyorlar ve sıklıkla meditasyon, derin nefes alma, koşma ve yoga pratikleri yapıyorlar.

Orta (Psişik) Empat

Bu tür bir empati karşı taraftaki ruhlarla iletişim kurabilir, görebilir ve/veya duyabilir ve bu temas insanlarla sınırlı olmayıp hayvanları da kapsayabilir. Onların armağanı artık bizim düzlemimizde olmayan başkalarıyla iletişim kurabilmek iken, kalıcı bir ruhla birebir iletişim kurabilme veya dünya ile ahiret arasındaki büyük uçurumun ötesine geçebilme yeteneğine sahiptirler. Bu özel empati türü kapıda egosunu kontrol edecek ve böylece tüm sezgisel mesajların yüksek sesle ve net bir şekilde iletilmesine izin verebilecektir. Yanıtlar genellikle ortak bir tema taşıdığından, kiminle iletişim kurduğunuz her zaman bir fark yaratmaz. Karşı taraftaki ruhların çoğunluğu sadece bizi teselli etmek, iyi olduklarını ve bizi sevdiklerini bize bildirmek istiyor.

Manevi bir empati olarak da bilinen bu kişinin ruh rehberleri, melekler ve diğer fiziksel olmayan varlıklarla güçlü bağları olacaktır. Bazı orta dereceli empatiler, bir ruhu görme veya duyma yeteneğine sahip olmanın yanı sıra, kanallık yapma yeteneğine de sahiptir. Kanallık, bir ruhun mesajlarda konuşulan veya yazılan kelimeleri etkilemesine izin veren bir ortamı içerir. Bazı ortamlar uzmanlaşabilir ve yalnızca ruha olan inancı öğretmek için genellikle mesajlar ileten melekleri kanalize edebilir. Bir mecraya danışmak, yas tutan insanlar için tedavi edici olabilir, ancak ne yazık ki bu medyumlardan bazıları dolandırıcı, bazıları ise orijinaldir. Karşı tarafla iletişim kurabilmek için öncelikle meditasyon halindeyken kalbinizi açmalı ve sevgiyi yayma niyetinizi belirlemelisiniz. Sevgi, tüm sınırları aşan ve ulaşmak istediğiniz insanlara ulaşmanızı, size yol gösterecek mesajları almanızı sağlayacak tek şeydir. Bu özel empati türü, günün veya gecenin her saatinde ruh temasına kapılmamak için kendilerini ayrı tutma konusunda becerikli olmalıdır.

Koruyucu baloncuklar kristaller veya tılsımlar kullanılarak güçlendirilebilir. Bu tür bir empatinin korumalı, ayakları yere basan ve sakin kalması zorunludur. Anlamaları gereken son derece önemli bir şey, hayır deme hakkına sahip olduklarıdır. Sizi rahatsız eden bir deneyim önerisi varsa bunu reddetme hakkına sahipsiniz. Karşı taraftakilerle sınırlar koymak en iyi çözüm olabilir. Sonuçta, büyük ayrımın bu tarafında da aynı tür parametreleri ayarlamanız gerekir. Sınırlar belirleyerek ve kişisel bakım tekniklerini uygulayarak deneyimlerinizi rahat tutabileceksiniz. Bunu yapabildiğinizde, aracı olarak hareket etmenin sezgilerinizin ve empatinizin doğal bir uzantısı olduğunu göreceksiniz.

Çocuğunuzun manevi bir empati olabileceğine inanıyorsanız, gördüklerini söyledikleri şeyleri hafife almamaya veya göz ardı etmemeye dikkat edin. Bu, hayali bir arkadaş veya ayrılan sevilen birini görmek şeklinde olabilir. Bunun yerine onların yeteneklerini geliştirmenin daha iyi olduğunu görebilirsiniz. Aracı olmak son derece külfetli ve bunaltıcı olabilir ve ilk başta karşı tarafla iletişim kurmanın hiç beklemediğiniz bir anda gerçekleştiğini fark edebilirsiniz. Eğer medyum olma konusunda hâlâ eğitimsizseniz bu tür durumları korkutucu bulabilir veya her şeyin kontrolden çıkmış gibi hissedebilirsiniz. Medyum olmanın kim olduğunuzun ve empati yeteneğinizin doğal bir uzantısı olduğunu öğrendiğinizde, rolünüzde kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.

Karanlık Empat

Karanlık empati tam olarak nedir? Empatlar her zaman iyi değil mi? Tüm empatiler başkalarının duygularıyla bağlantı kurarak onlara yardım edebilir ve onlara ışık gösterebilirken, narsisizmin, Makyavelizmin ve psikopatinin karanlık özelliklerini temsil eden başkaları da vardır. Bu insanlar şişirilmiş bir yetki duygusuna sahip olarak sınıflandırılır ve başkalarına yardım etmek yerine onları sömürmeye ve manipüle etmeye çalışırlar. Karanlık empati diğer empati türlerinin tamamen zıttı olsa da, bazılarının her iki türden de bir kısmını temsil edebildiğini duymak sizi şaşırtabilir. Ancak hepsi empati olarak sınıflandırılır. Karanlık empatinin özellikleri bizi büyülemeye eğilimlidir çünkü bir yandan duygusal bağlantılar gösterirken nazik ve şefkatli olabilirler, diğer yandan karanlık empatinin özellikleri aşırıya kaçabildiğinden soğuk olarak da düşünülebilirler. yüzey. Yedi temel özellik bu kişilik tipini tanımlar. Bakalım bu özelliklere uyan birini tanıyor musunuz? Bu özelliklerden birini gösterebilecek bir arkadaşınız olduğu için, gerçek bir karanlık empatın, karanlık bir empati olarak tespit edilebilmesi için en az üç veya dört taneye sahip olması gerektiğini unutmamak önemlidir:

1. **Davranış.** Karanlık empatiler daha dışa dönük olma eğilimindedirler. son derece açık davranışlardır. Olağanüstü sosyal beceriler sergileyecekler ve her ne kadar nazik ve açık fikirli görünseler de karanlık empatiler asla itici değildir. Bir empati ile karanlık bir empati arasında ikisini birbirinden ayıran önemli bir fark vardır. Karanlık bir empati, bağlantılarını her zaman cesaretlendirmek için kullanan empatinin aksine, genellikle zayıf noktalardan yararlanmak için bağlantılarını kullanır.

Basitçe söylemek gerekirse, eğer birini manipüle etme fırsatları varsa bunu yapacaklardır çünkü başkalarının duygusal durumlarını karanlık da olsa bir empatiden daha iyi kim anlayabilir?

2. **Fırsatçı.** Narsist ve nevrotik göster
   eğilimler. Karanlık empatilerin narsist olduğu çok açıktır, ancak bunu başkalarından saklama eğilimindedirler.

Birisi olayları çok kişisel aldığında, ona yöneltilen eleştiri ve olumsuzluk çok büyük acılara neden olabilir, reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olmalarına neden olabilir ve hayır denmesi kalbe bıçak saplanması gibi olabilir.

Karanlık bir empati, gururu hayatta kalmak için vazgeçilmez bir araç olarak görür ve onu korumak için bir üstünlük kompleksi sergileyebilir. Şiddet eylemleri gerçekleştirmeleri pek olası olmasa da, bir miktar pasif saldırganlık onların kaptan köşkünün ötesinde değildir.

İşlenmemiş duygusal acı veya travmanın bir sonucu olarak karanlık empati, depresyon, kaygı ve fobilerle birlikte nevrotik eğilimler sergileyebilir.

3. **Karanlık empatiler yetenekli olma eğilimindedir.** Olumsuz
   Karanlık empatiyle ilgili her şey olumsuzdur. Birçoğu olağanüstü yetenekler sergileme eğilimindedir ve hedeflerinden nadiren vazgeçerler.

Karanlık empatiler adanmış oldukları ve hızlı karar verme yeteneğine sahip oldukları için, genellikle başkalarını anlayabilen ve onlarla bağlantı kurabilen üst düzey liderler olurlar.

4. **Gücü kullanmayı severler.** Karanlık empatinin canı sıkılıyor
   güç sahibidirler ve her zaman işin başında olmak isterler. Ancak zaman zaman karanlık empati de arkasına yaslanıp katılımcı liderlik sergileyecektir. Başkalarının liderliğini takip etmekten kesinlikle nefret etseler de, bu onların liderlik etmek istemedikleri bir proje olabilir.

Karanlık empati size kimin patron olduğunu belirsiz bir şekilde bildirse de, genellikle yine de başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabilirler. Kendilerine uygun olduğunda ilham verebilir, motive edebilir ve liderlik edebilirler; sonuçta hedeflere ulaşmak için birlikte çalışan bir ekip ortaya çıkabilir.

5. **Duyguları manipüle ediyorlar.** Karanlık empatiler
   duygusal manipülasyon konusunda olağanüstü yetenekli. Bu özellikle

onları tehlikeli kılan şey budur çünkü onlar için empati bir araçtır. Birisinin başkalarını anlaması ve bu yeteneğini istediğini elde etmek için kullanması tehlikeli bir kombinasyon olabilir. Karanlık empati, başkalarına kasıtlı olarak zarar vermek için yola çıkmasa da, kesinlikle bazı derin duygusal yaralar bırakma kapasitesine sahiptir.

6. **Suçluluk gezisinin uzmanları.** Temelde suçluluk duygusu sadece duygusal manipülasyonun başka bir biçimi ve karanlık empatiler gerekli becerilerde öne çıkıyor.

Karanlık empatiler empatiden yoksun oldukları için yeteneklerini kolaylıkla başkalarını utandırmak için kullanabilirler. Empati, başkalarının istediklerini yapmalarını sağlamak için kullanılan bir araçtır. Ne yazık ki, karanlık empatiler yeteneklerini, bunu isteyerek yapan diğer empatiler gibi şefkat veya sevgi göstermek için nadiren kullanırlar.

7. **Kötü niyetli mizahtan hoşlanırlar.** Karanlık empatiler Zayıflıkları ve güvensizliği hedef alan başkalarına şaka yapmayı seviyorum.

Her zaman acı çeken birine yardım etmeye çalışan kendini adamış bir empatinin aksine, karanlık empati onu sömürmek için çalışacaktır. Başkalarının acılarını, incitici şakalar veya küçümsemeler kullanarak kendilerini üstün hissetmenin bir yolu olarak kullanabilirler.

Karanlık empatinin nadir olduğuna inanabilirsiniz, ancak artık ne arayacağınızı bildiğinize göre, karanlık empatinin düşündüğünüzden daha yakın olduğunu görebilirsiniz. Hatta onları sinemada ve edebiyatta, sonuçta kalpleri olan gizemli, kötü karakterler olarak bile bulabilirsiniz. En iyi örneğim Noel'i Çalan Grinch'tir! Ancak zenginden çalıp fakire veren Robin Hood ya da sadece hayvan kanı içen ve insanlardan uzak duran bir vampir ailesi gibi bu örneği örnekleyen başkaları da her zaman vardır. Tüm karanlık empatilerin ortak noktası, bir hevesle inşa edebilmeleri veya yıkabilmeleridir. Bunu okuduktan sonra karanlık bir empatiyi biliyor musunuz? Belki de onlar sizin en iyi arkadaşınızdır ve geçmişte sizi nasıl manipüle ettiklerini hiç fark etmemişsinizdir. Artık nasıl çalıştıklarını bildiğinize göre gelecekte onları engellemek için ne yapacaksınız?

Heyoka (Ayna) Empatı

En iyisini sona sakladık! Heyoka empatisi, hepsinin en güçlü empatisi olarak kabul edilir. Bir Heyoka alışılmışın dışında olma eğiliminde olabilir

düşünceleri ve insanların kendilerini sorgulamasını sağlayacak nadir bir yeteneğe sahiptir. Heyoka empatı aynı zamanda onları çevreleyen kişilerde duygusal iyileşmeyi de destekleyebilir.

Bir sonraki bölüm bu güçlü empatiye ve Heyoka empatisinin sahip olduğu tüm niteliklere ayrılmıştır.

Empat mısınız? Sınav olmak

Okulda girebileceğiniz gibi bir empati olup olmadığınızı belirleyecek gerçek bir yazılı sınav yoktur. Ancak tüm empatik insanların paylaştığı özellikler vardır. Altı temel özelliği tanımlayan aşağıda bulunan kategorilere göre kendinizi değerlendirirken dürüst olun:

1. Hassasiyet. Empatik bir kişi olarak, olayları kişisel olarak algılamanız muhtemeldir ve başkalarının duygularını yansıtırken kolayca üzülebilirsiniz.

2. Kelimeler söylenmemiş olsa bile duyun. Sözlü olmayan işaretler bir empati tarafından kolayca algılanır. Ayrıca eğer bir empati iseniz, aynı zamanda beden dilini deşifre etme konusunda da uzmansınız. Ayrıca, size herhangi bir bilgi vermeden önce başkalarının duygularını tahmin etmeyi de kolay bulacaksınız.

3. Başkalarının ne hissettiğini hissedin. Empatik yetenekleriniz ne kadar yüksek olursa, başkalarının duygularını da o kadar fazla yansıtabilirsiniz. Hiçbir sebep yokken kendinizi kötü hissediyorsanız veya canlandırıcı neşe ve mutluluk duyguları yaşıyorsanız, o zaman bir empati olabilirsiniz. Çevrenizdeki duyguları özümseme yeteneği, bazen duyguların size mi yoksa başkasına mı ait olduğunu ayırt etmeyi zorlaştırabilir.

4. Narsistleri cezbediyor musunuz? Empatlar genellikle bunu yapar. Empat ve onların zehirli insanlarla bağ kurma eğilimleriyle ilgili bir şeyler var. İçeride sessizce ilişkilerinin yürümesi ve vermeye devam etmeleri halinde daha iyi olması için dua ediyorlar. Ne yazık ki hiçbir zaman başarılı olamıyorlar.

5. Kendinizin en kötü eleştirmeni sizsiniz. Empatik bir insanda, onu sert bir özeleştiri yapan bir şey vardır. Genellikle öz değerlendirme söz konusu olduğunda, bir empati kendisini yargılarken hiç merhamet göstermez ve eğer alışkanlık kontrolsüz bir şekilde devam ederse kontrolü kaybedebilir ve her şeyi sürekli eleştirmeye başlayabilir.

6. Doyumsuz bir memnun etme ihtiyacından muzdaripsiniz. Empatlar arasında yaygın olan bir özellik, başkalarının duygularına dikkat etme ihtiyacıdır.

diğerleri.

Ayakta Kalmak Önemlidir

Her tür empatinin, özellikle de sezgisel empatinin, ayakları yere basmayı öğrenmesi önemlidir. Bir empati olarak yolunuza yeni başlıyorsanız, temellendirme uygulamasına ve bunun size sağladığı faydalara aşina olmayabilirsiniz. Topraklanmayı uygulayarak, kendinizi olumsuz veya zorlayıcı duygulardan ve kalıcı olmayan istenmeyen anılardan koruyabilirsiniz. Topraklama teknikleri, maruz kalabileceğiniz üzücü duygularla kişisel mesafe oluşturmanıza yardımcı olabilir ve duygusal sıkıntı zamanlarında sizi rahatlatabilir.
Sezgilerinizin neden olduğu istenmeyen kalıntılar üzerinde çalışmanıza yardımcı olacak bazı fiziksel teknikler vardır. Bu egzersizler, yeniden odaklanmak için beş duyunuzu çalıştıracak:

- Ellerinizi suya koyun. Soğuğa geçmeden önce ılık su kullanarak başlayın. Odak noktanızı suyun sıcaklığına odaklayın ve parmak uçlarınızda, ellerinizin arkasında ve avuç içlerinizde nasıl hissettiğini tanımlamaya çalışın. Her alan aynı hissi mi veriyor? İşlemi tersine çevirebilir ve soğuk suyla başlayabilir, ardından ılık suya geçebilirsiniz. Soğuktan sıcağa geçiş, sıcaktan soğuğa geçişten farklı bir his mi yaratıyor?

- Yakındaki öğeleri kaldırın ve onlara dokunun. Hatta size çeşitli hisler sağlayacak türden bir şömine rafı bile kurabilirsiniz. Elinize alıp dokunduğunuz şeyler yumuşak mı sert mi, hafif mi ağır mı, dokunulduğunda soğuk mu yoksa sıcak mı? Her bir öğeyi tutarken her birinin rengine ve dokusuna odaklanın. Kırmızı, yeşil veya mavi şeklinde genelleme yapmak yerine herhangi bir rengi özel olarak tanımlayın; bunun yerine bordo, fuşya, lacivert, turkuaz, limon veya avcıyı düşünün.

- Sadece nefes alın. Yavaşça nefes alıp verirken sadece nefesinize odaklanarak dikkatli nefes alma pratiği yapabilirsiniz. Her nefesin ciğerlerinizi ve göğsünüzü doldurmasını deneyimlemek için zaman ayırın ve nefes verirken nasıl hissettiğini de düşünün.

- Dikkatli yeme alıştırması yapın. Yiyeceklerden küçük lokmalar alın veya en sevdiğiniz içeceği yavaşça yudumlayın ve her lokmanın/damlamanın tadını çıkarmanıza izin verin. Nasıl olduğunu düşün

tatlar alın ve nesnelerin nasıl tat ve koku aldığını deneyimlemenize izin vermeyi öğrenin.

- Dikkatli bir yürüyüş yapın. Her adıma konsantre olmayı öğrenin; hatta onları saymayı bile deneyebilirsiniz. Ayağınızı yere koymanın ve sonra kaldırmanın nasıl bir his olduğuna dikkat edin.
- Bir parça buz tutun. Başlangıçta nasıl hissettiriyor? Erimeye başlamanın ne kadar zaman aldığına ve erimeye başladıkça buzun ilk hissinin nasıl değiştiğine dikkat edin.
- Kokuların tadını çıkarın. Herkesin diğerlerinden daha çekici bulduğu kokular vardır. Bu bir kalıp sabun, kokulu bir mum, sevdiğiniz bir fincan çay/kahve ya da yemeklerinize katmayı sevdiğiniz otlar ve baharatlar olabilir. Çekici esansiyel yağları yaymayı deneyin. Seçtiğiniz kokuları yavaşça içinize çekin ve deneyimleyin. Derin nefes alın ve narenciye, tatlı, baharatlı vb. gibi bireysel nitelikleri not edin.
- Dikkatli egzersiz. Biraz yoga yapmayı deneyin veya birkaç egzersiz veya esneme hareketi yapın. Yerinde koşmak, esnemek ve hatta tempolu bir yürüyüş yapmak gibi seçebileceğiniz birçok hareket vardır. Bunları yaparken yaptığınız her harekette vücudunuzun nasıl hissettiğine çok dikkat edin. Elleriniz veya ayaklarınız yere dokunduğunda nasıl bir his veriyor?
- Çevrenizi dinlemeye zaman ayırın. Etrafınızda her zaman sesler oluyor, ancak çoğu zaman insanlar onları görmezden gelme eğilimindedir. Bunun yerine gerçekten dinleyin. Kuşların cıvıltısını duyuyor musun? Belki bir komşunun köpeğinin havlamasını duyabilirsiniz. Bir bal arısının hafif vızıltısını bile duyabilirsiniz. Her sesin üzerinize akmasına ve size nerede olduğunuzu hatırlatmasına izin verin.
- Kendi bedeninizin hislerine dikkat edin. Bu farkındalık egzersizinde bunu oturarak veya ayakta durarak gerçekleştirebilirsiniz. Her bir parçaya odaklanarak vücudunuzun tepeden tırnağa nasıl hissettiğine dikkat edin. Saçlarınızı omuzlarınızda veya alnınızda hissedebiliyor musunuz? Gözlük veya güneş gözlüğü takıyorsanız burnunuza veya kulaklarınıza dokunduklarını hissedebiliyor musunuz? Gömleğinizin ağırlığını omuzlarınızda hissedebiliyor musunuz? Kollarınız yanlarınızdayken, kendilerini sert mi yoksa gevşek mi hissediyorlar? Konsantre olursanız kalp atışınızı hissedebiliyor musunuz ve hızlı mı hissediyorsunuz yoksa

sabit durmak? Yakın zamanda yemek yedin mi? Eğer öyleyse, mideniz memnun ve dolu mu yoksa açlık sancıları mı hissediyorsunuz?

- 5-4-3-2-1 yöntemini deneyimleyin. 5 ile başlayın ve etrafınızda fark ettiğiniz şeyleri listelemek için duyularınızı kullanarak geriye doğru çalışın. Örneğin duyduğunuz beş şeyi, gördüğünüz dört şeyi, kokladığınız üç şeyi, dokunabildiğiniz iki şeyi ve tattığınız bir şeyi listeleyin. Bunu denediğinizde, daha önce hiç fark etmediğiniz küçük şeylerin olduğunu fark edebilirsiniz, ancak bunlar duvar kağıdındaki renk lekeleri veya ısıtma sisteminiz çalışmaya başladığında hafif uğultu gibi oradadır.
- Belleğinizi test edin. Yaklaşık 10 saniye boyunca ayrıntılı bir resmi inceleyin ve sonra onu ters çevirin ve fotoğrafı hatırlayabildiğiniz kadar ayrıntılı olarak yeniden yaratmak için zihninizi kullanın. Resimle ilgili hatırladığınız her şeyi zihinsel olarak listeleyin.
- Kategori farkındalığınızı test edin. Bir veya iki geniş kategori seçin; örneğin köpekler veya kristaller ve ardından birkaç dakikanızı ayırın ve zihinsel olarak veya kağıt üzerinde her kategoriden aklınıza gelebilecek kadar çok isim listeleyin.
- Bilinçli matematik. Bu tekniği kullanmak için sayı insanı olmanıza gerek yok. Sayılar zihninizi odaklamanıza yardımcı olabilir. 100'den geriye doğru saymak gibi basit bir şey deneyin.
- En sevdiğiniz düzyazıyı okuyun. Bir şarkının sözleri, bir kitaptaki bir pasaj ya da en sevdiğiniz filmin 100'den fazla kez izlediğiniz tüm satırları olması fark etmez; sadece sessizce okuyun. Kelimeleri yüksek sesle söylemeyi tercih ederseniz, her kelimenin ağzınız, dudaklarınız ve dilinizle oluşturduğu şekle odaklanın. Yalnızca kafanızdaki kelimeleri söylemeyi seçerseniz, her kelimeyi sanki fiziksel bir sayfada görmüş gibi görselleştirin.
- Kahkaha en iyi ilaçtır. Kendi aptalca şakanızı uydurmanız veya bir arkadaşınızın size söylediği bir şakayı hatırlamanız önemli değil; kahkaha, empati kurmanın getirdiği sıkıntıları hafifletmeye yardımcı olur. Ayrıca komik bir hayvan klibini izleyerek, en sevdiğiniz komedyeni veya en sevdiğiniz televizyon komedi programını dinleyerek de gülebilirsiniz. Eğer seni güldürecekse, bütün mesele bu.

- Yapmaktan çekinmediğiniz ya da yerine getirmekten keyif aldığınız günlük bir görevi gözünüzde canlandırın. Belki de örnek olarak süpürmeyi seviyorsunuz; bu nedenle, üzerinde toz, toz tavşanları veya gevşek köpek tüyleri olmadan tüm zeminlerinizin ne kadar harika görüneceğini düşünün.
- Gerçekleştirdiğiniz ortak bir görevi tanımlayın. Bu, köpeğinizi çeviklik konusunda eğitmek, arabanızı yıkamak veya bahçenizdeki yabani otları temizlemek gibi iyi yaptığınız bir aktivite olabilir. Süreci kendiniz yürütün ve sanki görevi gerçekleştirmek için başka birini eğitecekmişsiniz gibi süreci küçük adımlara bölün.
- Acı veriyorsa itin. İstenmeyen duyguları toplayın ve onları sanal bir balonun içine koyun ve Evrene gönderin. Belki de TV'de pek sevmediğiniz için dişlerinizi sinirlendiren bir tema şarkısı duyuyorsunuz. Hızlıca kanalı değiştirin. Buradan alınacak ders şu; program hâlâ devam ediyor ama onu dinlemek zorunda değilsiniz.
- Çevrenizi ayrıntılı bir şekilde tanımlayın. Nerede olursanız olun, birkaç dakikanızı etrafınızdakilerin algılamasına izin vererek geçirin ve gördüklerinizi not edin. Beş duyunuzu kullanırken mümkün olduğunca ayrıntılı olun. Örneğin şöyle düşünebilirsiniz: Burada, güneşin altında yeşil bankta oturmak çok sıcak geliyor. Yüzey pürüzlü gibi görünüyor ama henüz herhangi bir kıymık yok. Tezgahın yanında birkaç sarı kokulu çiçek var ve onların etrafında parlak turuncu renkte bir Monarch kelebeği uçuşuyor. Uzaktan iki farklı köpeğin havlamasını duyabiliyorum ve havada sonbaharın canlı tadı var.
- Sevdiğiniz ve güvendiğiniz birinin sesini duyduğunuzu hayal edin. Eğer üzgün ya da sıkıntılı hissediyorsanız, hayatınızda her zaman olumlu etki bırakan birini hayal edin. Şimdi yüzlerini hayal edin ve seslerinin neye benzediğini çağırın. Onların size destek verdiklerini ve şu anda bu anın zor görünebileceğini ama sebat edeceğinizi söylediklerini hayal edin.
- Daima kendinize nezaket gösterin. Kendinize karşı şefkatli olun ve güçlü ve güçlü olduğunuzu söylemeye odaklanın. Yüksek sesle veya kafanızın içinde tekrarlayın.

- Evcil hayvanınıza sarılın. Evcil hayvanlar çok duyarlı yaratıklardır ve ne zaman ekstra ilgiye ihtiyacınız olduğunu her zaman bilirler. Onlarla birlikte oturmak bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir ve eğer sevilebiliyorlarsa bunu yapın çünkü bu, kan basıncınızı düşürmenize ve sizi topraklamanıza yardımcı olacaktır. Tüyleri varsa parmak uçlarınızın altında nasıl hissettiğine odaklanmaya çalışın. Hamster gibi elinizde tutabileceğiniz daha küçük bir evcil hayvanınız varsa avucunuzun içinde nasıl hissettiğine odaklanın. Evde değilseniz bile evcil hayvanınızı ve ihtiyaç duyduğunuz anlarda sizi nasıl rahatlattığını yine de gözünüzde canlandırabilirsiniz.

- En sevdiğiniz şeylerin bir listesini yapın. Listenizde krem renkli midilliler ya da çıtır elmalı turtalar olmayabilir, ancak sizin için çok şey ifade eden bazı kategoriler ortaya çıkar. Örneğin, şarkılar, filmler, kitaplar veya çiçekler gibi şeyleri listeleyebilir ve ardından her kategoride en fazla 10 favori şeyi listeleyebilirsiniz.

- En sevdiğiniz yeri hayal edin. Hepimizin aklında kalan bir tatil yeri vardır ya da belki her gün Dünya üzerinde en sevdiğiniz yer olan bir yere gidersiniz. Bu varış noktasını hayal ettiğinizde hangi renkleri görüyorsunuz? Hangi sesleri duyuyorsunuz? Yalnızca bu yerle ilişkilendirdiğiniz özel kokular var mı? Orayı en son ne zaman ziyaret ettiğinizi hatırlayın. Kiminleydin? Orada ne tür şeyler yaptınız? Oradayken nasıl hissettin?

- Bir etkinlik planlayın. Bu tek başına yaptığınız bir şey olabilir veya bir arkadaşınızı ya da önemli bir kişiyi de davet edebilirsiniz. Örneğin en sevdiğiniz restoranda akşam yemeğine çıkın, sizin için özel anlam taşıyan bir yerde yürüyüşe çıkın veya bir müzeyi, özel etkinliği veya akvaryumu ziyaret ederek balıkların yüzmesini izleyin. Ne giyebileceğinize odaklanarak bu etkinliğe katkıda bulunabilir ve özel bir dokunuş için bazı takılar ekleyebilirsiniz. Ne zaman gideceğinizi ve yanınıza almanız gerekebilecek şeyleri planlayın. Öğleden sonranızı parkta geçiriyorsanız piknik planlamak isteyebilirsiniz.

- Sizi rahatlatan bir şeyi tutun. Evcil hayvanınızın yanı sıra, televizyon izlemek için altına sokulabileceğiniz süper yumuşak bir battaniye, dokunulduğunda ekstra yumuşak görünen favori bir tişört veya size rahatlık getiren pürüzsüz bir kuvars kristali gibi size rahatlık veren öğeler olabilir. Bu öğelerden herhangi birinin parmaklarınızın altında nasıl hissedebileceğini düşünün. Eğer güzel bir zaman harcıyorsan

Akşam evde kanepede kıvrılıp, o ekstra yumuşak çorapları mutlaka giyin ve kumaşın teninizde sağladığı hissin tadını çıkarın.

- Hayatınızdaki olumlu etkileri listeleyin. Hayatınızda yaşadığınız ve size her zaman neşe getiren dört veya beş şeyi yazın. Her birini gözünüzde canlandırın ve o sırada nasıl hissettiğinizi hatırlayın.
- Müzik dinleyin. En sevdiğiniz müziğin film müzikleri, 80'lerin rock müziği veya klasik müzik olması fark etmez; sadece onu takın ve sanki ilk kez duyuyormuş gibi dinleyin. Müzik sana nasıl hissettiriyor? Gözünüze çarpan parçalara dikkat edin.

Kendinizi topraklamayı hatırlamak her zaman kolay bir şey olmayabilir ve bu tekniklerin işe yaradığını hemen göremeyebilirsiniz, ancak bu onlardan vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelmez. Yukarıdaki tekniklerden en büyük faydayı elde etmenize yardımcı olacak bu ek ipuçlarını kullanmayı deneyin.

- Pratik yapın. Aşırı strese ulaşmadan önce, ihtiyaç duymadan önce topraklama alıştırması yapın. Bu egzersizlerden bazılarını rutin olarak kullanmaya alışabilirseniz, başa çıkmak için bunları kullanmak istediğinizde çok fazla çaba harcamayacaksınız.
- Erken başlayın. Kendinizi kötü hissetmeye ilk başladığınızda topraklama egzersizi yapın ve sıkıntınızın kritik bir düzeye ulaşmasını beklemeyin. Sabırlı ol. Denediğiniz teknik size istediğiniz sonuçları vermiyorsa, onu farklı bir egzersizle değiştirmeden önce ona bağlı kalın.
- Değer atamaktan kaçının. Çevrenizi tanımlayarak kendinizi temellendirmeye çalışıyorsanız, onun hakkında ne hissettiğinize odaklanmamaya çalışın, bunun yerine çevrenizin temellerine odaklanın.
- Seviyeniz nedir? Topraklama egzersizini kullanmadan önce ve kullandıktan sonra, sıkıntınızı 1 ile 10 arasında bir sayı olarak derecelendirmelisiniz. Dürüst olun ve topraklama egzersizinize başlamadan önce bir sıkıntı seviyesi belirleyin. Egzersizi kullandıktan sonra ne kadar azaldığını hissediyorsunuz? Bu önlemi kullanarak belirli bir tekniğin stresinizi azaltmak için işe yarayıp yaramadığına dair bir fikir edinebileceksiniz.
- Gözlerinizi açık tutun. Eğer doğrudan karşı karşıya geliyorsanız, şimdiki zamanla bağlantıda kalmak genellikle daha kolaydır. Gözlerinizi kapatmaktan ve bu bağlantıyı koparmaktan kaçının.

Empat olmak bir birey için zor olabilir ancak temel oluşturma teknikleri, genellikle empati olmakla el ele giden stresten kurtulmanıza yardımcı olabilir.

Açıkça Kaçınılması Gereken Şeyler

Empatlar genellikle abartılı davranışlar karşısında bunalır, bu nedenle sizi tüketecek belirli insanlardan veya şeylerden uzak durmanız önerilir. Bir empati olarak ihtiyaçlarınıza odaklanmayı unutmayın.

Zorlayıcı Durumlardan Kaçının

Yüksek sesler veya bağırmak gibi herhangi bir şey, en ayakları yere basan empatileri bile bunaltabilir. Gerekirse kendi evinizde öfkeyi sınırlayacak sınırlamalar koyun. Sevgilinize sizin yanınızda bağıramayacaklarını açıklamak biraz zor olabilir; ancak öfkelerini bağırmadan, tartışmadan da ifade edebileceklerini onlara hatırlatabilirsiniz. Bağırma kibritlerine maruz kalan empatiler, sanki defalarca vurulmuş gibi hissedebilirler ve günlerce bitkin hissedebilirler.

Narsistlerden Kaçının

Narsistin tanımı dünyanın sadece kendisinin etrafında döndüğüne inanan kişidir. Kendilerini haklı hissediyorlar ve sonsuz övgülerin tadını çıkarıyorlar. Ne yazık ki, bencil hedeflerini desteklemek için etraflarındaki insanları manipüle etmek isteyerek ağırlıklarını etrafa saçıyorlar. Bencil oldukları için onlardan hiçbir şey beklemeyin ve Allah aşkına, birine aşık olmayın.

Öfkekoliklerden Kaçının

Bu tür bir kişi, tüm anlaşmazlıkları insanlara saldırarak, kontrol ederek ve suçlayarak çözer. Söylemek istediklerini anlatmak için bağırmak zorunda olduklarını hissediyorlar ve aileleriyle etkileşime girerken çoğu zaman daha kötü davranıyorlar.

Kurbanlardan Kaçının

Kurban kartını oynayan insanlar, etrafta bir empatinin olması için zihinsel olarak çaba harcıyorlar. Mağdurlar hayatlarını işgal eden zorluklardan hiçbir zaman sorumluluk almazlar ve her zaman zavallı bir tavır içindedirler. Empatlar sıklıkla sorunlarını çözmelerine yardımcı olma tuzağına düşerler. Mağdurun sorunu, tüm sorunlarının hiçbir zaman çözülemeyecek olmasıdır.

Drama Kraliçelerinden Kaçının

Drama kraliçeleri çok fazla bilgi ve teşvikle bir empatiyi boğabilir. En iyi tavsiye asla onların dramına kapılmamaktır. Onlar

Dramalarına tepki verirseniz enerji kazanırsınız, ancak sakin kalırsanız ilginizi hızla kaybedersiniz.

Kontrol Çılgınlarından Kaçının

Kontrol manyakları, duymak isteseniz de istemeseniz de, size tam olarak ne yapmanız gerektiğini söylemeye tamamen yetkili olduklarını düşünüyorlar. Onların hoş karşılanmayan ve istenmeyen tavsiyeleri bir empatiyi oldukça tüketir. Bir kontrol manyağına ne yapması gerektiğini söyleyemezsiniz; sadece tavsiyeleri için teşekkür edin ve devam edin.

Kesintisiz Konuşanlardan Kaçının

Dürüst olmak gerekirse, herkes bu insanı bir drenaj olarak görüyor, ancak özellikle empati kuruyor. Empatların inanılmaz dinleyiciler olması, onların tüm gün boyunca bir tezi dinlemeleri gerektiği anlamına gelmez. İnce ipuçlarını almazlar, o yüzden lütfen izin verin. En makul bahane, birisine tuvalete gitmeniz gerektiğini söylemektir.

Pasif-Agresif İnsanlardan Uzak Durun

Her ne kadar bu insan düşmanlığını yumuşatsa ve öfkelendiğinde gülümseme eğiliminde olsa da, bu, empatinin onların içini göremediği anlamına gelmez. En iyi savunmanız onların kalıplarını tanımak ve davranışlarını tehdit edici olmayan bir şekilde ele almaktır.

Empatların Hassas Kalplerini Korumaları Gereken Beş İpucu

Bazen bir empatın en büyük düşmanı, başkalarına yardım etme, onları besleme ve memnun etme konusunda doğuştan gelen arzularıdır. Empatların kalpleri her zaman hassastır ve zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı kalabilmek için kendilerini dünyadan ve beklentilerinden korumaları gerekir.

1. Kiminle vakit geçireceğinizi seçerken son derece seçici olun. Başkalarını cezbeden bir varlığınız ve nezaketiniz var ve bazen onlar sizin iyiliğinizi düşünmüyorlar. Zamanınız ve daha fazla zaman isteyenlerle ne zaman ve nerede buluşacağınız konusunda makul sınırlar oluşturduğunuzdan emin olun. Muhtemelen üzerinize koydukları yükün farkında değiller.

2. Enerji alanınızı yeniden şarj edin. Empatlar kendilerine enerji vermek için doğanın gücünü kullanabilirler. Öğle yemeğinizi dışarıda geçirmek veya birkaç günlüğüne kamp yapmak kadar basit olabilir. Tüm teknolojinizi kapatmayı ve Toprak Ana'nın size sunduğu her şeyin tadını çıkarmayı unutmayın.

3. Kristal gücünü kullanın. Tüm kristallerin farklı özellikleri vardır ve enerji seviyeniz ve duygusal sağlığınız açısından büyük bir fark yaratabilir. Birçoğu sizi tüketmek için gönderilen negatif enerjiden koruyabilir. Empatlar (ve Yıldız Tohumları) için en iyi öneriler için Bölüm 5'e bakın.

4. Kutsal reçineleri yakın. Adaçayı yakmaktan daha fazlası var. Aslında alanınızı olumsuzluklardan temizlemek için kullanabileceğiniz yedi kutsal reçine var. Chi'nizi arttırmak ve yüksek benliğinizle bağlantı kurmak için şunları deneyin:

○ Copal, kişisel alanınızı ve enerji alanınızı arındırmanıza yardımcı olabilecek canlı ve temiz bir koku sunar.

○ Mür, ruhsal bağlantı ve iyileşme sağlayan bir empati sağlar. Mürün yakılması negatif enerjiyi temizleyebilir, aydınlanma sağlayabilir ve iyileşmeyi başlatabilir.

○ Pinyon çamı iyileştirici koruma sağlar ve bir empatiyi besleme yeteneğine sahiptir. Bu reçine ruhsal gücü çağrıştırabilir ve huzurlu bir ortam yaratma yeteneğine sahiptir.

○ Buhur koruma ve yüksek ruhsal farkındalık sağlar. Ayrıca buhurun sezgiyi güçlendireceğine inanılıyor, bu da onu empatik kişiler için mükemmel kılıyor.

○ Benzoin kiliselerde yaygın olarak tütsü olarak kullanılır, ancak en çok arınma sağlamasıyla bilinir.

○ Kehribar şifa ve koruma sağlar ve kullanıcıyı enfeksiyona karşı koruyabilir. Amber kişisel enerjiyi doğrudan etkileyecektir.

○ Ejderhanın kanı olumsuzlukları temizleyebilir ve alanınızda kullanıldığında koruma sağlayabilir. Hoş kokusu, aşırı heyecanlandıklarında empatileri yatıştırır.

5. Ofidiofobiden (yılan korkusu) muzdarip olmadığınız sürece, yılanların gücüne uyum sağlayabilirsiniz. Kundalini, omurganın tabanında bulunan dişil bir enerji olan yılan meditasyonudur. Bir empati yılanın gücüne uyum sağladığında,

dönüştürmek. Yılan meditasyonunu kullanırken (aşağıda bulabilirsiniz), bir empati kendini yeniden yaratabilir. Korkmayın; yavaş başlayın ve bu tekniğe harcadığınız zamanı artırın. Yalnızca kendinizi rahat hissettiren artışlarla artırın.

Yılan Meditasyonu

Ayaklarınız yere düz basacak şekilde bir sandalyeye oturabilir veya bacak bacak üstüne atarak rahatça yere oturabilirsiniz. Seçtiğiniz pozisyonda omurganızı dik tutun, karnınızı gevşetin ve ardından gözlerinizi kapatın. Farkındalığı kullanarak dikkatinizi nefesinize çekin ve doğal ritmine yavaşlamasına izin verin. Sabırlı olun çünkü bunu başarmak birkaç dakika sürebilir. Omurganızın tabanından başlayın ve nefesinizin oradan çıktığını görselleştirmeye çalışın. Yavaşça nefes alıp verirken, nefesinizin bu alana girip çıktığını hayal edin. Omurganızın tabanına odaklanırken bu işlemi tekrarlamaya devam edin ve sadece birkaç dakika boyunca tüm dikkatinizi buna verin. Konsantrasyonunuzu dengede tutabiliyorsanız, bir sonraki adımınız omurganızın tabanının yerini alan küçük siyah bir silindiri hayalinizde canlandırmak olacaktır. Bu görselleştirme yerindeyken, bu silindirin etrafına dolanmış küçük, kırmızı bir yavru yılanı (kobra değil) hayal edin. Yukarıya bakmalı ve ağzı açık olmalıdır. Meditasyonunuz boyunca yılanın vücudunun yükseliş ve düşüş hareketleriyle hareket ettiğini fark edebilirsiniz. Kuyruk, omurganızın tabanına sabitlenmiş silindirin etrafında dolanmaya devam ettiği sürece bu hareketi kısıtlamayın.

Yılanın çeşitli çakralarınızın yanında süzüldüğünü deneyimlemek son derece normaldir. Böyle bir durumda, silindir yerine yeni çakra konumunu temel alarak bu görselleştirmeye devam edebilirsiniz. Başlangıçta çok fazla meditasyon yapmaya çalışırsanız hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Daha küçük oturumlarla kolayca başlayın ve daha uzun sürelere kadar ilerleyin. Meditasyon seansınızı bitirmeye hazır olduğunuzda, yavaşça meditasyondan çıkın ve bir elinizi kalbinizin üzerine, diğer elinizi omurganızın tabanına koyun. Verdiği bilgelik için yılana teşekkür edin ve sonra gözlerinizi açıp yenilenmiş bir enerji duygusuyla dünyanıza dönün.

Bölüm 2
Heyoka Empatı

Gerçekten bir empati olduğunuzu belirlediyseniz, ne tür bir empati olduğunuzu anlamaya çalışırken zorlanıyor olabilirsiniz. Heyoka empatı tam da buna uygun olabilir ve empatların en güçlüsü ve en nadidesidir.

Heyoka Kelimesinin Kızılderili Kökeni Nedir?

Başlangıçta Heyoka (aynı zamanda haokah ve heyokha olarak da yazılır), Kuzey Amerika'da bulunan Büyük Ovaların Siyuları (hem Lakota hem de Dakota halkı) olarak bilinen kültürden yaratılmıştır. Anlamı, akranlarının tersi şekilde tepki verme, hareket etme ve konuşma eğiliminde olan kutsal bir palyaço, hicivci ve soytarıdır. Gök gürültüsü varlıklarının vizyonlarını deneyimleyen kabile üyelerinin Wakínyan olarak bilindiğine ve topluluğun Heyoka'nın tören rolünü üstlenmesine izin verilen tek üyeler olduğuna inanılıyor. Siyular genellikle gök gürültüsü tanrılarını Dünya'ya şimşek fırlatan kişiler olarak tanımlar ve onları bir çift büyük boynuz takmış olarak tasvir ederler. Kabile tarihinde kendisini Heyoka olarak adlandıran en tanınmış şifacı Kara Elk olacaktır. Çocukluğu boyunca gökgürültüsü varlıkları tarafından birkaç kez ziyaret edildiğini belirtti. Siyular genellikle Heyoka'nın geri kalmış bir doğaya sahip olduğunu tanımladılar, bu da onların çoğu zaman diğerlerinin yerine getireceği görevlerin aksine görevler yaptıkları anlamına geliyordu. Sioux bilgisinde Heyoka'yı geriye doğru anlatan birçok örnek vardır:

- Tersten konuşabilirler.
- Giysilerini ters giyme eğilimindedirler.
- Ata binmeyi geriye doğru sürmeyi tercih edebilirler.
- Kendilerini kirle yıkayabilirler.
- Söylediklerinin tam tersini söyleyebilirler.
- Sevinçlerini derin iç çekişler ve inlemelerle ifade edebilirler.

Hesaplar, aslında yiyecek kıtken, ne kadar tok olduklarından şikayet eden Heyoka'lardan bahsediyor. Eğer hava donuyorsa çok sıcaktan şikayet ederlerdi. Heyoka ile ilgili ünlü bir Kızılderili sözü vardır:

Her zaman elinde çekiçle koşup yuvarlak ve kıvrımlı şeyleri (çorba kaseleri, yumurtalar, vagon tekerlekleri vb.) düzleştirmeye, böylece onları düzleştirmeye çalışıyordu.

- John Fire Topal Geyik

Yerli Amerikalılar için Heyoka hem bir aynayı hem de öğretmeni simgeliyor ve ciddi bir ses tonu yerine şımarık bir tavırla önemli soruları sormanın benzersiz bir yolunu sergileyebiliyor. Çoğu zaman cesurca davranırlar

Başkalarının sormaya korkabileceği sorular sorun. Heyokaların satır aralarını okuma ve sıradan insanın düşünemeyeceği şeyler bulma konusunda esrarengiz bir yeteneği vardır. Oldukça aşırı davranışlar kullanarak başkalarını taklit ettiklerinde, izleyiciyi onların zayıflıklarını, nefretlerini, şüphelerini ve korkularını yeniden incelemeye zorlarlar. Yerli Amerikalılar, Heyoka'nın, yemek için yalvarmak ve palyaço gibi davranmak gibi hayatlarındaki geçmiş utanç verici olayları söylerken, başkalarının duygusal acılarını iyileştiren güçlere sahip olduğuna inanıyor. Bunu yaparak stresli korku, kaos ve umutsuzluk durumlarında kahkaha yaratabilirler. Sanki kendilerini fazla ciddiye alan ya da büyük güce sahip olmakla övünen insanlarla dalga geçmekten hoşlanıyorlarmış gibi. Başka bir deyişle, insanların zihinlerini açmak ve iyileşmelerini sağlamak için mizahla örülmüş ışık enerjilerini kullanırlar.
Heyoka'nın kabile kodlarının oluşturulmasında da önemli bir yeri vardır. Kabile kısıtlamalarına bağlı olmadıkları için Heyoka, kültürel kısıtlamaları açıkça ihlal edebilir ve bunu yaparak etik davranış için geleneklerin, kuralların ve yönergelerin oluşturulmasına yardımcı olur. Bu, kutsal bilgi, otorite veya güç ve otoriteden sorumlu meclis üyeleri açısından neden diye sorabilecek bir avuç insandır.

Kara Elk'in Sözleriyle

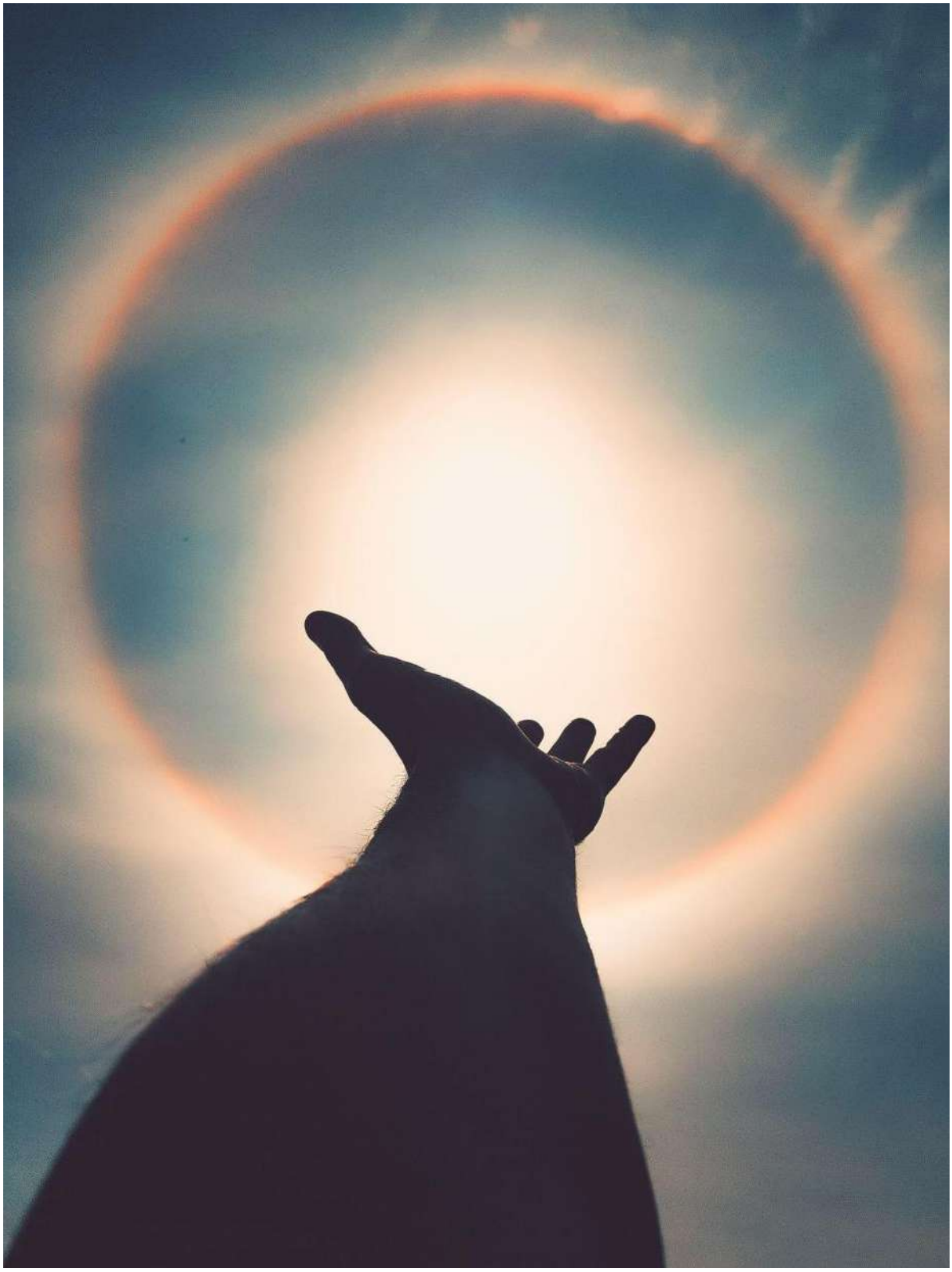
Yalnızca Batı'nın gök gürültüsü varlıkları hakkında vizyon sahibi olanlar Heyoka olarak hareket edebilir. Kutsal güce sahipler ve bunun bir kısmını tüm insanlarla paylaşıyorlar, ancak bunu komik eylemlerle yapıyorlar. Batı'nın gök gürültüsü varlıklarından bir görüntü geldiğinde, bir gök gürültüsü hikayesi gibi dehşetle gelir, ancak görüntü fırtınası geçtiğinde dünya daha yeşil ve daha mutlu olur. Çünkü görme hakikatinin dünyanın üzerine geldiği her yer yağmur gibidir. Görüyorsunuz, fırtına dehşetinden sonra dünya daha mutlu.

- Kara Geyik

Lakota mitolojisi boyunca Heyoka'ya gök gürültüsü ve şimşek ruhu olarak da değinilir. Rüzgarı gök gürültüsü davulunu çalmak için sopa olarak kullandıkları söylenir. Heyoka üzgün olduğunda güler ve mutlu olduğunda ağlar. Lakota sanat eserlerinde Heyoka genellikle iki boynuzla resmedilir ve bu onların avcı ruhları olduğunu gösterir. Kaydedilen bazı görüntülerde Heyoka bir at, bir köpek, bir kurbağa, bir yusufçuk, bir kırlangıç, bir kar kuşu ve bir gece kuşu olarak ortaya çıkmıştır.

Heyoka Empatı Olup Olmadığınızı Belirlemenin Yolları

Bu tür bir empati, başkalarının duygularını ve özelliklerini (iyi ve kötü) yansıtan bir ayna görevi görebilir. Heyoka empatlarının bilge olduğu bilinse de, biraz çocuksu da olabilirler. Empatlar genellikle yardım etmek isteyen insanlar olarak düşünüldüğünden kişiliklerinin bu yönü biraz kafa karıştırıcı olabilir.



Heyoka Empatı Olduğunuzu Gösteren İşaretler

Heyoka empatisinin aşağıda listelenen açıklamalarından bazılarına göz atın ve size uyup uymadıklarını görün.

Biraz Eksantrik misiniz?

Geleneğe karşı çıkmaktan hoşlanıyorsanız ve genellikle biraz eksantrik olarak tanımlanıyorsanız, gerçekten bir Heyoka empatı olabilirsiniz. Biriyle aranızdaki buzları eritmek için olaylara biraz mizahla başlamayı deneyebilirsiniz, ancak o sizi dinlemediğinde, çoğu zaman fikrinizi ortaya koymak için biraz dramatik önlemlere başvurursunuz. Genellikle işler zorlaştığında, zor olan da başlar, ancak Heyoka empatisi bunu bir adım daha ileri götürür ve durumlarla dalga geçme eğilimindedir. Genellikle olayların yalnızca komik yanını görüyorsanız veya şakalarınız başkalarını yanlış yöne itiyorsa, siz bir Heyoka empatısınız.

Harika bir mizah anlayışınız var mı?

Yerli Amerikalıların kökenlerine göre Heyoka empatının veya kutsal palyaçonun harika bir mizah anlayışına sahip olması tesadüf değildir. Sınıfın palyaçosu veya her zaman hazırda aptalca bir şakası olan biri olabilirsiniz, ancak insanlar sizin komik varlığınıza karşı koyamazlar. Sonuç olarak, Heyoka empatının mizah tarzı bir şifa biçimidir ve siz bunu insanlara hayatlarını anlamaya çalışırken yardımcı olmak için kullanırsınız.

Bazen İncelik Eksikliği mi Yaşıyorsunuz?

Bu tür bir empati, nezaketiyle tanınmaz ve çoğu zaman olduğu gibi anlatır. Kendilerini hala mizahla ifade edebilirler ancak çoğu zaman abartılı oldukları düşünülür. Bu empati, mizahını ve hicivini uyguladığında, başkalarının düşünme şekli söz konusu olduğunda çoğu zaman elma arabasını altüst edebilir. Başkalarıyla iletişim kurma biçimleri, insanların az önce ne olduğunu veya normun ne olduğunu sorgulamasına neden olabilir. Bir Heyoka empatı pek çok seviyede algılama yapabilir ve diğerlerindeki kör noktaları tespit edebilir, bu da onları inanılmaz derecede önemli hale getirebilir, ancak aynı zamanda onları kaçınılan biri haline de getirebilir. Yerinizde durmak ve fikrinizi söylemek herkes tarafından takdir edilen bir özellik olmayabilir.

İnsanlar Etrafınızda Güçlü Duygular mı Sergiliyor?

İnsanların gerçek duygularını ve kişilik özelliklerini onlara yansıtıp aynaya bakıyormuş gibi hissetmelerini sağlama yeteneğiniz varsa,

Heyoka empatisi olabilir. Bunu yaptığınızda onlara gerçekte nasıl bir insan olduklarını göstermiş olursunuz. Bunu yapabileceklerinin farkında bile olmayan empatiler vardır ancak çevrelerindeki insanların güçlü duygusal tepkiler verebildiğini fark edebilirler. Ne yazık ki, sizi bunaltıcı veya sinir bozucu bulabilecek insanlar olduğundan bu genellikle olumsuz bir özellik olabilir. Bazı nedenlerden dolayı, bu özellik başkalarını kızdırabilir ve onların size mantıksız bir şekilde saldırdığını, diğerlerinin ise size taptığını görebilirsiniz. Neden? Bu insanlar sizinle olan etkileşimleri sayesinde kendilerine ufuk açıcı bazı bilgiler verildiğini ve sizin aracılığınızla gerçek benliklerini gördüklerini öğrendiler.

Kalbiniz Genç Mi?

Pek çok Heyoka empatı çocukça olarak tanımlandı ama bu kötü bir şey olmak zorunda değil. Bu sadece dünyaya yeni bir yaklaşımla bakabileceğiniz anlamına gelebilir. Heyoka empatları dünyaya çocuksu bir merakla bakarlar ve genellikle kendilerini daha genç hissettikleri için yaşlarına göre davranmazlar. Bununla birlikte, güçlü yaratıcı enerjiye sahip olmaları ve pek çok sanat ve el işi yapabilmeleri ve çarpıcı sonuçlar üretebilmeleri gibi başka bir özellikleri daha vardır. Hayal kurmak sevilen bir alışkanlıktır ve Heyoka empatları her zaman yeni fikirler veya daha iyi bir fare kapanı oluşturmanın yollarını düşünürler.

Sıradışı Olduğunuzu Hissediyor musunuz?

İnsanlar sizi sıklıkla özgür ruhlu biri olarak tanımlıyorsa bu kötü bir şey değildir. Bu sadece biraz alışılmışın dışında olduğunuz anlamına geliyor. Heyoka empatlarının normlara aykırı oldukları ve başkalarının kendilerinden yapmalarını beklediklerine rağmen neredeyse her zaman kendi istediklerini yaptıkları biliniyor. Ancak normlara karşı çıkmak, aslında bir manevi öğretmen olduğunuz ve başkalarının kendi manevi yolculuklarına giden yolda ilerlemelerine yardımcı olabileceğiniz anlamına gelebilir.

Duygusal Olarak Tahmin Edilemez misiniz?

Heyoka empatları hiçbir zaman duygularını saklama ihtiyacı duymazlar ve bu da bazı insanların sizin duygusal açıdan öngörülemez olduğunuzu söylemesine neden olabilir. Bu tür bir empati, geleneksel toplumun kendilerinden beklentilerine isteyerek karşı çıkan sosyal isyankardır. Açık sözlü dürüstlüğünüz başkaları için canlandırıcı olabilir; ancak bazıları filtre eksikliğiniz nedeniyle şaşırabilir. Ancak başkaları olaylara nasıl tepki vereceğinizi tahmin etmekte zorlanabilirler çünkü

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

genellikle kalabalıktan tamamen farklı bir yöne gitmenin öncüsüdür.

Yalnızlıktan Hoşlanır mısınız?

Dürüst gerçek şu ki, Heyoka empatları, günlerini kimseyle konuşmadan geçirmekten hiçbir şey düşünemezler ve kendi küçük dünyalarında yaşarken kendilerini son derece rahat hissederler. Onlar münzevi değiller, sadece yeniden şarj olmak ve rahatlamak istiyorlar çünkü yalnız vakit geçirmek tam olarak ihtiyaç duydukları şey. Tüm empatiler, rahatlamanın empati bulmacasının çok önemli bir parçası olduğunu hatırlamalıdır.

İnsanlara Karşı Dürüst müsünüz?

Heyoka empatları dürüstlüğe inanırlar çünkü yalan söylemenin bir anlamı olmadığını hissederler. Bir empati, insanların iyileşmesini istediğinden, dürüstlüğün en iyi politika olduğunu ve başkalarının kişisel gelişiminin bir yığın yalan üzerine inşa edilemeyeceğini düşünür. Heyoka empatları, insanlara karşı dürüst olmanın, onların deneyimlerden öğrenip gelişecekleri anlamına geldiğine inanır. Heyoka empatı, insanların kendilerine söylediği yalanları ortadan kaldırmanın ve böylece bireyin gerçek benliğini görmesine izin vermenin onların işi olduğuna inanır. Heyoka empatileri, çoğu zaman dinlememeyi seçseler bile içgüdüsel olarak insanların ne duyması gerektiğini tam olarak biliyor gibi görünüyor. Dürüstlüğünüz bazı insanları rahatsız edebilir, ancak söylediklerinizin kendilerinin büyümesi için gerekli olduğunu anlayacaklardır.

Heyoka Empatları İnsanları Önemsiyor

Genelde çoğu insan başkalarını önemser çünkü düzgün insanlar böyle düşünür; ancak Heyoka empatisi her insanı derinden önemseyecektir. Heyoka, yabancılarla tanışırken bile onlarla anında bağlantı kuracak ve onların duygularını hissedecektir.

Heyoka empatlarını diğerlerinden ayıran şey budur çünkü karşılaşmaları ne kadar kısa süreli olursa olsun, tanıştıkları herkese yardım etmek ve onları iyileştirmek isterler. Bazı insanlar sizi her zaman anlamasa da, içten içe yaptığınız her şeyin önemsediğiniz için olduğunu biliyorlar.

Heyoka Empatları Enerjiyi Hissedebilir

Heyoka empatları duyguları algılamanın yanı sıra çeşitli yerlerden veya durumlardan yayılan enerjiye de duyarlıdır. Bir Heyoka empatı olarak, kendi yıkıcı enerjinizi kullanarak bu olumsuzluğu alt üst ederek negatif enerjiyi değiştirebilecek, isterseniz dönüştürebileceksiniz. Bu tür duygular, belirli bir yerde veya bir toplantıda kendinizi rahatsız hissetmekten kaynaklanabilir ve hazırlıklı olmanız gerekir çünkü bunlar sizi bunaltabilir. Heyoka'nın Evren ile çok yakın bir bağı olduğundan, çoğu zaman bunaltıcı durumlarla başa çıkmakta zorlanabilirler ve Heyoka olmanın güçlü ve güzel bir hediye olduğunu kendinize hatırlatmanız gerekebilir.

Heyoka Empatları İnanılmaz

Hayatın kaçınılmaz iniş ve çıkışlarına rağmen, Heyoka empatı bu zorlu gelgitleri kucaklayacak ve çoğu zaman bunları şaşırtıcı deneyimlere dönüştürebilecektir. Teraziyi dengeleyecek bazı kötüler olmadan gerçek iyiliğe sahip olamayacağınız Evrenin dengesidir. Bu tür bir bilgeliği benimsemenin karmaşıklığı, Heyoka'yı diğer empatilerden ayıran şeydir; bu nedenle, eğer bir Heyoka empatisiyseniz, çok gurur duyun. Amacınız her zaman başkalarına yardım etmektir ve tekniklerinizin bazen biraz alışılmadık olması önemli olmamalıdır. Kim olduğunuzu kucaklayın ve kimse için kendinizi yumuşatmanız gerektiğini düşünmeyin.

Heyoka Empatını Belirten Ortak Özellikler

Artık tüm işaretleri okuduğunuza göre Heyoka empatlarının birbirleriyle ortak olabilecek birkaç ortak özelliği var:

- Solak mısınız?
- Disleksiniz var mı?
- Bir ihlal olarak mı doğdunuz?
- Yaşınıza göre genç mi görünüyorsunuz?
- Açık fikirli misiniz?

Bunların Heyoka olmakla ne ilgisi olduğunu merak ediyorsanız, geleneksel düşüncenin bir yansıması olduğunuzu unutmayın. Bu, bu özellikleri sergileyen herkesin Heyoka olduğu anlamına gelmez; bunlar yalnızca bazı ortak özelliklerdir ve bunlardan hiçbirine sahip olmadan da yine bir Heyoka olabilirsiniz.

Gerçekten Heyoka Empatı Olduğunuzu Anladığınızda

Bir Heyoka empatı olarak izlemeniz gereken şeylerden biri niyetinizdir. Bunu yapmak için bazı soruları dürüstçe yanıtlamanız gerekecek:

- Kendinize, bilginizi birine gerçekten yardım etmek için mi paylaştığınızı yoksa yalnızca sezgisel üstünlüğünüzü kanıtlamak için mi paylaştığınızı sorun. İkincisi ise, derhal durdurmalısınız.
- Bilginizi tehlike veya korku duygusu nedeniyle mi paylaşıyorsunuz? Korkunun gerçek mi yoksa hayal mi olduğunu belirlemelisiniz.
- Bilginizi paylaşırken, bu duruma dahil olan herkesin çıkarına mı olacak? Duruma uymuyorsa bilgilerinizi kendinize saklayın ve bilgiyi sizinle paylaştığı için Evrene teşekkür edin.

Heyoka Empatının Süper Güçleri

Heyoka empatisi hakkında çok az bilgi mevcut olsa da bunun en güçlü empati türü olduğunun farkında olmalısınız. Eğer bir Heyoka iseniz veya gerçek bir Heyoka ile etkileşiminiz varsa, o zaman değer verdiğiniz deneyimleri başkalarına anlatmak zor olabilir. Heyoka, siz farkına bile varmadan, acıyı kahkahaya dönüştürebilecek bir durumda enerjiyi değiştirecektir. Yetenekleri, insanları yalnızca ilk etapta sıkışıp kalmalarına neden olan şeyin tam tersini göstererek dengeye kavuşturacaktır.

Pek deneyimi olmayan yeni bir Heyoka olarak, etrafınızdakiler öfkeli, endişeli ya da derinlerde saklı olan ve yalnızca sizin tarafınızdan gün ışığına çıkarılan şeyler yüzünden sıkıntıya düştüğünde kafanız karışabilir. Heyoka süper güçleri aşağıdakileri içerdiğinden hazırlıklı olun:

Her Şeyi Kapsayan Vizyon

Eğer gizli bir sembolizm varsa, o zaman Heyoka empatilerinin bunu göreceğine bahse girebilirsiniz çünkü onlar başkalarının göremediği şeyleri görme yeteneğine sahiptirler. Bu yetenek, Heyoka empatisinin durumları değerlendirmesine ve gerçek sorunları çözmesine olanak tanır. Gerçek amaçları sorunlarla karşılaşan birine yardım etmektir.

ve onların köklerine ulaşmalarına yardımcı olun. Bunu yaparak insanların gerçek potansiyellerini görmelerine ve ruhsal olarak gelişmelerine yardımcı olabilirler.

Benzersiz Sezgi

Bunu Heyoka empatlarının oldukça açık sözlü ve gerçekçi olmasından başka söylemenin başka yolu yok. Heyoka empatilerinin eşsiz sezgileri ve içgüdüleri vardır ve bu duygular, etrafınızı saran acil bir tehlike olduğunda size çok iyi hizmet edecektir. Kendinizle empatinizi geliştirmeye çalışın ve kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı dinlemeyi öğrenin. Bu tür sezgileri göz ardı ettiğinizde, yeteneklerinizi ikinci kez tahmin etmeye başlayabilirsiniz.

Komuta Edici Bir Varlık

Güçlü bir sezgi duygusuna sahip olmak Heyoka empatisinin başkalarını anlamasına yardımcı olur ve bu hediyeyle onlara zor zamanlarda ihtiyaç duydukları desteği sağlayabilirsiniz. Heyoka empatları mükemmel karakter yargıçlarıdır ve öyle görünüyor ki birisinin güvenilir olup olmadığını anında biliyorlar.

Psişik Yetenekleri Kullanın

Heyoka empatileri, duygusal açıdan yetenekli olmanın yanı sıra sıklıkla dikkate değer psişik yetenekler de sergilerler. Geçmişteki bir müşteriniz, arkadaşınız veya geçici olarak tanıdığınız biri gibi, karşı kıyıda olabilecek ve daha önce bağlantı kurduğunuz bir kişi hakkında bir şeyler hissedebildiğinizi fark etmiş olabilirsiniz.

Olağanüstü İyileştirme Güçleri

Tüm empatiler dünyayı iyileştirmek ister ve Heyoka da buna öncülük etmek ister. Heyoka'ya insanları tekrar dengeye getirme yeteneği verildi. Bunu yapma şekliniz oldukça alışılmadık olabilir çünkü çoğu zaman bir başkasının durumunu onlara tam tersini göstererek çözebilirsiniz. İyileştirme güçleriniz dahilinde, farklı türde bir ilaç sergileyebilirsiniz: kaos. Bununla birlikte, bu olağandışı gücü başkalarının hayatlarını iyileştirmek ve değiştirmek için kullanabilirsiniz.

Heyoka Empatları Son Derece Yaratıcıdır

Heyoka empatları yenilikçi ve yaratıcı olma konusunda büyük beceri gösterirler. Çoğu zaman Heyoka, yeni fikirler ortaya çıktığında tamamen alakasız bir şey yapıyor olabilir.

zihinlerini bombalamaya başlarlar, bu da onların kalem ve kağıt için çabalamalarına veya telefondaki not uygulamasına başvurmalarına neden olur ve tüm fikirleri kaybolmadan önce not etmelerine neden olur. Bu fikirler birdenbire ortaya çıkabilir ve belirli bir sorunun çözümü olabilir. Bu fikirler sizi derin bir uykudan bile uyandırabilir çünkü Heyoka'nın zihni dinlenebilir, ancak bu görünümlerin altında her zaman cevaplar ararlar.

Gerçek Heyoka En Güçlü Empattır

Heyoka, insanları karanlık empatiye benzer şekilde yansıtabilir, ancak elbette motivasyonlarının hepsi iyidir. Heyoka empatilerinin işleri tersten yaptıkları bilinmesine rağmen, dalkavukluk yapmak için başkalarını taklit etmezler. Bunun yerine insanlara, özellikle de aptalca davrananlara, yollarının yanlışlığını göstermek istiyorlar. Heyoka'nın yöntemlerinde aslında hiçbir kötülük olmadığını unutmayın. Büyük hayaller kuran bir empati varsa o da Heyoka'dır. Başarılı olmaları için onları güçlendiren bir dürtüye sahiptirler ve asla aksini yapma güveninden yoksun kalmazlar. Heyoka empatının alışılmadık kariyer ve yaşam yolları izlemesiyle tanınması sürpriz olmamalı, ancak onları bu kadar nadir ve benzersiz kılan da budur. Kaçmaya ve oyuncu olmaya veya Sınır Tanımayan Doktorlar'a katılmaya karar verebilirler ve bu tür alışılmadık seçimler yaptıkları için insanların onlardan eksantrik olarak bahsetmelerini umursamıyorlar. Heyoka gerçek amacını ortaya çıkardığında asla geriye bakmayacak.

Heyoka'nın konuşmalar sırasında insanların sözünü kesme eğilimi vardır ve bunu genellikle onların tavsiyelerinin, fikirlerinin ve düşüncelerinin daha önemli olduğunu hissettikleri için yaparlar. Bunu yapmak kabalık olsa da, kim olursanız olun, insanlar bu davranışa izin verme eğilimindedir çünkü Heyoka empatının fikirleri genellikle daha önemlidir. Gerçek cevabın ne olması gerektiğini bildiğinizde ve bunu paylaşmak için sabırsızlandığınızda kendinizi kontrol altında tutmak zor olabilir. Heyoka empatları, olaylara alışılmadık bir açıdan bakmalarıyla tanınırlar ve içgörülerini, normalde sundukları çözümleri muhtemelen düşünmeyecek olan insanlara aktarırlar. Bir Heyoka empatı, hayata olan tutkuları ve bunu eğlenceli bir şekilde sunma yöntemleriyle başkalarına dokunacaktır.

Duygusal olarak bu tür bir empati, aşırı tepkileri nedeniyle diğerlerinden farklı olacaktır. Mutlu olduklarında, etraflarındaki tüm dünya onların neşesini hissedebilir ve üzgün veya depresyonda olduklarında, günlerce, hatta haftalarca bu çöküşten çıkamayabilirler. Heyokalar Dünya ile güçlü bir bağ hissederler ve maneviyatları onları bitmeyen enerjiyle doldurur. Onları doğru yöne yönlendirmeye devam eden ve karar verirken onlara güven veren de bu manevi güçtür. Beceri ve bilgi geliştirmelerine yardımcı olan da bu farkındalıktır; ancak bu büyük bir egoyla karıştırılmamalıdır,

çünkü Heyoka empatilerinin zedelenecek bir egosu yoktur; yalnızca yeteneklerine son derece güvenirler.

Heyoka Empatı Kendini Nasıl Korumalı?

Tüm Heyoka empatilerini etkileyen bir dezavantaj, genellikle günlük empatik görevlerinin içerdiği stresin neden olduğu aşırı duygusal yükten muzdarip olmalarıdır. Bu, duygularınız onları yönetme becerilerinizden çok daha ağır bastığında ve olumsuz duygular tarafından ele geçirilmeden önce, yorgunluk, sinirlilik, stres ve genel tükenmişlik duygularınızı hafifletmek için adımlar atmanız gerekir.

Aşağıda özellikle Heyoka empatisine yönelik birkaç ipucu verilmiştir:

- Kendinize zaman ayırın. Başkalarıyla yeterince etkileşime girdiğiniz ve kendinize biraz zaman ayırmaya ihtiyaç duyduğunuz bir zaman gelir.

- Topraklama tekniklerini uygulayın. Canlılığınızı dengelemenize ve yeniden enerji kazanmanıza yardımcı olacak 5. Bölümdeki tüm önerilere bakın.

- Sağlıklı sınırlar belirleyin. Sizi bunaltan insanlardan kaçının. Zaman zaman onların yardımına ihtiyaç duyabilirsiniz, ancak onlardan faydalanmak istemezsiniz.

- Bir günlük başlatın ve ona sadık kalın. Zihniniz sıklıkla dakikada binlerce kilometre hızla gider ve fikirlerle boğulmadan önce her şeyi kağıda dökmek istersiniz. Bu uygulama aynı zamanda uykusuzluğa da yardımcı olabilir.

Sonuç olarak empatik yetenekleriniz önemlidir ve kendinize dikkat etmeniz gerekir. Çünkü olayları derinden hissediyorsunuz, kendinizi ve inanılmaz yeteneklerinizi korumanız gerekiyor. Heyoka empatları dünyada iyi işler yapmak üzere görevlendirilmiştir; ancak kaderinizi gerçekleştirmek için önce kendinize bakabilmelisiniz.

Bölüm 3

Yıldız tohumları

Yıldız Tohumu Kimdir?

Yaşının ötesinde bilge olarak tanımlanan veya yaşlı bir ruhun kalbine sahip biriyle tanıştıysanız, bir Yıldız Tohumu tanıyor olabilirsiniz, hatta kendiniz de olabilirsiniz. Yıldız tohumları genellikle muhtemelen bilmemeleri gereken veya bilmek için hiçbir nedenleri olmayan şeyleri sadece bildikleri şeklinde tanımlanır. Bir Yıldız Tohumu insanlarla telepatik bir bağlantıya sahip gibi görünür ve başkalarının enerjisini ve duygularını hissedebilir. Olayları gerçekleşmeden önce öngörme konusunda esrarengiz bir yeteneğe sahip olduğunuzu hiç fark ettiniz mi? Belki de henüz farkına varılmamış durumların veya kişilerin potansiyelini ortaya çıkarma konusunda bir yeteneğiniz var. Olaylara dair yorumunuz hiçbir zaman başkalarınınkiyle örtüşmüyor gibi göründüğü için kendinizi sıklıkla yersiz mi hissediyorsunuz? Eğer bir şeyleri çevrenizdeki diğerlerinden farklı bir şekilde hissederseniz, anlarsanız veya farklı bir şekilde görür ve deneyimlerseniz, bir Yıldız Tohumu olma olasılığınız yüksektir. Dünyayı değiştiren ve geliştiren bazı ünlü Yıldız Tohumları var. Abraham Lincoln, Leonardo DaVinci, Einstein, Galileo, Copernicus, Mozart ve Nikola Tesla'nın neler başardığına bir bakın.

Yıldız Tohumu Nedir?

Bir Yıldız Tohumu Evrenden, uzak galaksilerden veya yıldız sistemlerinden gelir ve gerçek kökenlerini bilmeden Dünya'ya yerleşerek insan biçimini alır. Bir Yıldız Tohumu, Dünya ile bütünleyici bir uyum sergileyen, genellikle gezegene sunacak oldukça gelişmiş hediyelere sahip olan yetenekli bir ruhtur. Yıldız tohumları insan formunda doğarlar ve aramızda yaşarlar, ancak burada kaldıkları süre boyunca yerine getirmeleri gereken özel bir misyonları vardır. Her Yıldız Tohumunun, onları bir uyanışa götürecek önceden belirlenmiş bir yolu vardır. Bu gerçekleştiğinde, başkalarına yardım etme misyonunu benimseyecek ve onlara yol boyunca rehberlik edeceklerdir. Yıldız tohumları birçok farklı açıdan özeldir; örneğin, genellikle olağanüstü bir sezgiye ve bilgeliğe sahiptirler. Bu belirli bireyler, geniş bir yelpazedeki diğer yeteneklerin yanı sıra, bir takım psişik veya iyileştirme yeteneklerine de sahip olabilir. Bir Yıldız Tohumu gençken, yeteneklerinin yalnızca belirsizlik getiren bir yük olduğunu hissedebilir veya hiç kimse onları hiçbir şekilde reddetmemiş olsa bile, uyum sağlayamadıkları için mesafeli hissedebilirler. Her ne kadar incelikli olsalar da, Yıldız Tohumları genellikle daha uzun boyunlar, uzaylı benzeri yüzler veya olağandışı doğum lekeleri gibi kendilerini bilinçaltında hissetmelerine veya öne çıkmalarına neden olabilecek fiziksel olarak benzersiz özellikler sergiler. Şaşırtıcı bir şekilde, Yıldız Tohumu olmak ile olağandışı bir doğum lekesine sahip olmak arasında sık sık bir bağlantı vardır. Yıldız Tohumunun özlediği şey, onları çevreleyenler tarafından anlaşılma ve kabul edilme özlemidir, ancak derinlerde evlerini, galaksiyi veya geldikleri yıldızı hayal ederler. Bu muhtemelen Yıldız Tohumlarının boşluk hissine sahip olmalarının nedenidir çünkü davranışlarını asla tam olarak anlamayacak bir dünyada yaşadıklarının farkına varmazlar. Yıldız tohumları veya ataları Dünya'da maddi hale geldiklerinde, kökenlerini, yeteneklerini ve ruhsal doğalarını unutmaya eğilimlidirler, ancak o, içlerinin derinliklerinde gömülü olsa ve yeniden öğrenilmeleri gerekse bile her zaman oradadır. Bir Yıldız Tohumu olgunlaştıkça, gerçekleri yüzeye çıkar ve farkında olmadıkları bir şeyi benimsemeyi öğrenmek için zaman ayırmaları gerekir. Dünya'ya yardım etmek için, özel görevlerini yerine getirmeden önce ilk önce kökenlerini kabul etmeli ve yeniden öğrenmeliler; Dünya toplumunun gelişmesine yardımcı olmak. Yıldız tohumlarının burada, Dünyadaki diğer kişilerle ruh sözleşmeleri olacak (ruh sözleşmeleriyle ilgili aşağıdaki bilgilere bakın) ve bu ilişkilerin neden gerçekleştiği.

Ruh Sözleşmeleri

Bu görevlere sıklıkla ruh sözleşmeleri veya doğmadan önce diğer ruhlarla yapılan anlaşmalar denir. Bu sözleşmeler, yaşamları boyunca dünyaya derin değişiklikler getirmek için yapılır. Eğer belirli bir kişi bu özel sözleşmenin başarılmasında hayati öneme sahipse, o zaman uygun bir anda ortaya çıkacak ve değişimdeki payı yolun kaçınılmaz bir parçası olacaktır.

Bazı örnekler şunlar olabilir:

- Anne-babanız kim olacak?
- Nerede doğacaksınız?
- Hayatınız boyunca sizi kim etkileyecek?
- Arkadaşınız kim olacak?
- İlişkilerinizi kiminle kuracaksınız?

İnsanlar hayatınıza size kendiniz hakkında bilgi vermek amacıyla gelirler ve kim olduğunuz ve kim olmanız gerektiğiyle ilgili soruları yanıtlamaya çalışırlar. Bu insanlar hayatınıza girdiklerinde sizi belirli bir şekilde değiştirirler. Aslında bir daha asla eski halinize dönmeyeceksiniz. Onların rehberliğiyle sevgiyi, başkalarıyla nasıl ilişki kuracağınızı ve gelecekteki yolunuzu nasıl kucaklayacağınızı öğrenebileceksiniz. Ruh sözleşmeleri size aşağıdaki şekillerde yardımcı olur:

İyileşmenize Yardımcı Olurlar

Ruh sözleşmeleri gerçek yolunuzu veya kaderinizi keşfetmenize yardımcı olur. Onların yardımıyla, kaybettiğiniz veya iyileşmeye ihtiyaç duyduğunuz yanlarınızı bulursunuz. Tüm bu ilişkilerin önceden belirlenmiş olduğunu ve yaşam yolculuğunuz için öğrenmeniz gereken dersleri taşıdığını unutmayın. Bu temasların bazen acı çekmenize neden olabilecek bazı aşırı duyguları taşıyabileceğini önceden unutmayın. İlk başta sadece sizi yaralamak, yangını körüklemek için varlarmış gibi görünebilirler ama asıl görevleri yaralarınızın farkına varmanızı sağlamak ve onlara kendi içinizde çare bulmanızı sağlamaktır. Hatta sırf öğrendiklerinizi uygulayabilmek için bu dersleri tekrarlamak zorunda kalacağınızı bile görebilirsiniz.

Bize Aşkı Öğretiyorlar

Ruh eşi ilişkilerimiz, katılımcılar tanışmadan önce kurulur ve muhtemelen iki ruhun kurabileceği en güçlü bağlantıdır. Bu kozmik ortaklıklar güçlüdür ve koşulsuz sevgiye giden yolu gösterir. Ruh eşlerimiz, tam potansiyelimize ulaşabilmemiz için yüzleşmemiz gereken zorlukları beraberinde getirebilir. Bazen büyümek için sert sevgi gerekir. Yaşamınız için çeşitli ruh sözleşmeleriyle daha karmaşık bir yola sahip olduğunuzu, birçok zorlu ders aracılığıyla en yüksek potansiyelinize ulaşmayı öğrettiğini fark edebilirsiniz. İşin iyi tarafı, birkaç karşılaşmanın ardından korkularınızı dile getirmek yerine daha içten konuşmayı öğreneceksiniz.

Yollarımızı Kucaklamamıza Yardımcı Olurlar

İlişkilerimiz çoğu zaman taşıdığımız enerjiyi yansıtır. İnandığımız şeyi yansıttığımız için sözleşmelerimiz bize bu düşünce sürecinin ne kadar sınırlayıcı olabileceğini gösterebilir. Ruh sözleşmelerimiz size meydan okuyacak, büyümenizi teşvik edecek ve öğrenme kapasitenizi sınırlayabilecek her şeyi bir kenara bırakmanıza yardımcı olacaktır. Yolunuz her zaman yürümesi en kolay yol olmayabilir, ancak bu şekilde öğrenir ve gelişirsiniz. Bu ilişkiler sizin için önemlidir; yalnızca sevgi ve destek sundukları için değil, aynı zamanda sizi duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak olmanız gereken yere geri koyarak dikkatinizi dağıtan şeyleri bırakmayı da öğretebilirler.

Gelecekteki Bağlantılarımızı Geliştiriyorlar

Karşılaştığınız her insan size geleceğinizi ve başkalarıyla ilişkilerinizi şekillendirecek önemli dersler verecektir. Her ruh sözleşmesi, sizi dönüştürecek ve kaderinize doğru yönlendirecek potansiyeli taşır. Dönüşümün gerçekleşmesine izin verdiğinizde artık önceki kalıplara tutunamayacaksınız. Bazı ilişkiler size gerçekte ne kadar sevimli olduğunuzu öğretecektir.

Bize Bırakmanın Sorun Değil Olduğunu Öğretiyorlar

Karşılaştığınız her sözleşme size amacınızı öğretir. Her daha fazlasını öğrendiğinizde, daha da güçlenirsiniz ve gerçek yolunuza daha da yaklaşırsınız. Bu kişi sizinle yalnızca kısa bir süreliğine yakın kalsa bile, onun hayatınızda hâlâ bir amacı vardır. Bu amaç yerine getirildikten sonra,

sözleşme sona erdi ve her biriniz yolunuza devam edebilirsiniz. Önemli olan, öğrendiğiniz dersin ileriye doğru sizinle birlikte kalmasıdır; ancak artık ihtiyacınız yoksa, bırakabilirsiniz.

Bu Yıldız Tohumu Türlerinden Biri Olduğunuza İnanıyor musunuz?

Yıldız Tohumu olabileceğinizi gösteren birçok işaret olabilir ve hatta yıldız tohumu olup olmadığınızı öğrenmek için çevrimiçi olarak yapabileceğiniz küçük testler bile olabilir. Yıldız Tohumu olup olmadığınızı anlamak için arayabileceğiniz bazı işaretler vardır. Belki şu özelliklerden bir veya daha fazlasını tanıyorsunuzdur:

Size Gerçekten Bir Yıldız Tohumu Olduğunuzu Gösterebilecek İşaretler

- Kendinizle etrafınızdaki insanlarla veya bir bütün olarak toplumla aranızda her zaman derin bir kopukluk var gibi görünüyor. Yıldız tohumlarının genellikle farklı, tuhaf veya garip olduğu düşünülür ve kendinize saklasanız bile bir şekilde etrafınızdakilerin arasından sıyrılmayı başarırsınız.
- Enerjinizin topluma zıt olduğunu hissedebilirsiniz.
- Olumsuz konulara veya dedikodulara odaklanan konuşmalardan uzak durma eğilimindesiniz. Hatta sosyal durumlardan kaçınmak için gücünüzün yettiği her şeyi bile yapabilirsiniz çünkü arkadaşlarınız arasında bile kendinizi rahatsız hissedersiniz.
- Toplumun nüansları, ekonomik sistem, eğitim sistemi, dinler ve kültürler size tuhaf ve yabancı geliyor.
- Üstün otorite figürleri kavramıyla mücadele edebilirsiniz ve sıklıkla onların mantıklarını veya yönlerini sorguladığınızı görürsünüz.
- Son derece yaratıcısınız ve sıra dışı görünebilecek konulara derin bir ilginiz olduğunu fark ediyorsunuz. Kendinizi sözlü olarak ifade etmekte zorluk çekseniz de, başka yollar da fikrinizi aktarmanıza yardımcı olabilir.
- Geçmiş yaşamlarınızın Dünya'da geçmediğinin farkındasınız.
- Paranormal veya psişik olaylarla ilgili aşırı deneyimler yaşadığınızı fark edebilirsiniz.
- Bilinçli rüya görme, uzuvlarınızda hafiflik hissi, kulak çınlaması veya ara sıra kulaklarınızda tiz çınlama gibi DNA semptomları yaşayabilirsiniz.
- Yıldız Tohumu görevlerinize ek olarak, aynı zamanda bir empati sahibi olabilirsiniz ve etrafınızdakilerle güçlü bir bağa sahip olduğunuzu hissedebilirsiniz. İkili görevleriniz nedeniyle,

İyileştirme becerilerine sahip olduğunuzu ve başkalarının kendilerini daha olumlu ve özgüvenli hissetmelerini sağlayabileceğinizi görebilirsiniz.

Ne düşünüyorsun? Yukarıdaki noktalardan herhangi biriyle kendinizi özdeşleştiriyor musunuz? Eğer öyleyse, o zaman Yıldız Tohumu kültürünün bir parçası olabilirsiniz. Dünyamızda birçok kez yaşamış yaşlı ruhlar var, bazıları yalnızca birkaç hayat yaşamış, bazıları ise yepyeni Yıldız Tohumları. Tüm Yıldız Tohumu türleri arasında Dünya'da en yaygın olanları İndigolar, Blu Ray'ler ve Gökkuşaklarıdır. İnsanoğlu onların armağanlarına daha çok ihtiyaç duydukça, onların safları da çoğalır. Eğer bir Yıldız Tohumu iseniz, yetenekleriniz uykuda olsa bile kendinizi astronomik unsurlara kapılmış bulacaksınız. Ruhunuz her zaman farkındadır ve bağlantınızın Evrene yayılırken Dünya sınırlarının çok ötesine geçtiğini bilir. Her Yıldız Tohumu ırkı hakkında bir şeyler öğrenmeniz tavsiye edilir. Aşağıda verilen tüm bilgileri okuduktan sonra, içsel benliğinizin size gerçek kökeninizi anlatabilmesi için rehberli bir meditasyona girmelisiniz.

Dünyalılar

Tüm Yıldız Tohumu türlerini okumadan önce, Dünyalıların Yıldız Tohumu olmadığını ve hiçbir zaman yıldızlardan gelmediklerini bilmelisiniz. Olacaksın

maneviyatı basit bir şekilde kavradıklarını ve hayata fiziksel ve maddi bir bakış açısını koruduklarını fark edin.
Dünyalıların her zaman çok pratik olduklarını ve kristal terapisi, şamanizm veya diğer yeni çağ yollarıyla uğraşsalar bile, hala çok materyalist olduklarını ve sınırlı manevi hırslara sahip olduklarını fark edeceksiniz.

Mavi Işınlar

Bu Yıldız Tohumları son derece hassas ve sezgiseldir. Mavi Işınlar çoğu insanla kolayca ilişki kurmuyor gibi görünüyor ve çoğu zaman yüzeyin altında köpüren yönlerle daha uyumlu. Erken çocuklukları genellikle çoğu insanın canlı hayal gücüne bağladığı karmaşık ve güçlü rüyalarla doluydu. Bu rüyalar onların karmaşık ruhlarının karmaşıklığının yalnızca bir yansımasıdır. Çoğu Mavi Işın, parlak ışıklara, kimyasallara ve yüksek sese duyarlı olma eğiliminde olan son derece sezgisel ruhlardır. Psişik oldukları için sıklıkla maneviyatla ve Evrenin içerdiği her şeyle ilgilenmeye başlarlar. Onlar, gözlemci olarak, yüksek titreşimlere bağlanma yeteneğine sahip olan sessiz kişiler olma eğilimindedirler. İhmal edilmiş hissederek büyümüş olabilirler veya ruhani olmayan bir ailede doğmuş olabilirler. Bu nedenle, kendilerini çağıran maneviyatı kucaklamak için kendi başlarına harekete geçmeleri gerekiyor.

Gökkuşakları

Bu Yıldız Tohumu, mevcut sistemlere değişiklikler getiriyor, ancak bunları gizlice radarın altına sokma eğilimindeler. Çoğu zaman güçlü kişiliklere sahiptirler ve karşı konulamaz kişilikleriyle insanları mıknatıs gibi kendilerine çekerler. İndigolar veya Mavi Işınlardan farklı olarak Gökkuşaklarının topluma uyum sağlama sorunları yoktur ve yetenekleriyle insanları yalnızca kucaklamakla kalmaz, aynı zamanda etkileyebilirler. Akıllıca, insanlara ayna tutarak ve görülmesi gereken konularda onlara yardımcı olarak onlara meydan okumak için zekalarını kullanırlar. Gökkuşakları, şaşırtıcı bir şekilde genç yaşlardan itibaren bilge ve anlayışlıdır ve çevrelerindeki dünyaya dair aynı yaştaki diğerlerine göre daha derin bir anlayış gösterirler. Tıpkı İndigo ve Mavi Işın Yıldız Tohumları gibi Rainbow da güçlü bir iradeye ve psişik yeteneklere sahiptir ve telepati ve duruişitme konusunda üstündür. Bu yetenekler onların insanlığı anlamalarına yardımcı olur ve yine de genel halkın yayabileceği negatif enerjilerden uzak dururlar. Bu avantajlıdır çünkü insanlar kolayca onlara çekilir ve yetenekleri onları korumaya yardımcı olur. Gökkuşakları bir fark yaratmak için Dünya'ya yerleştirildi

ve tüm Yıldız Tohumları insanoğlunun sınırlarını aşmasına yardım etmek için buradalar. Ruh sözleşmeleri sadece Dünya ile sınırlı değildir ve hayal edilen sınırlamaların ötesine geçerek ışık yılı uzaklıktaki ve hatta farklı galaksilerdeki dünyaları kapsayabilir.

Sirius

Sirius Yıldız Tohumları, Lyra takımyıldızında Sirius A ve Sirius B olarak adlandırılan gezegenlerdendir. Gökyüzüne bakıp en parlak yıldızı bulursanız, bu Sirius A olacaktır; Sirius B ise su gezegeni olarak tanımlanır ve deniz insanlarıyla doludur. Sirius A Yıldız Tohumu'nun aslan benzeri bir görünüme sahip olduğu anlatılıyor. Sirius Yıldız Tohumlarının güçlü iradeli ve kararlı oldukları, aşırı konsantrasyon sergiledikleri ve inanç ve görüşlerinin arkasında duran ciddi insanlar oldukları biliniyor. Davranışlarından dolayı asla özür dilemezler. Bu tür Yıldız Tohumları baskı altında soğukkanlı kalabilseler de her zaman haklı olma arzusu taşırlar ve her şeye reddedilemez bir mantıkla yaklaşırlar. Ne olursa olsun, sorun çözücü olma konusundaki itibarları, onları insan maneviyatını uyandırmak için akla gelen ilk kişilerden biri haline getiriyor. Tüm doğal unsurlarla olan bağlantıları sayesinde Siriuslular, gezegeni kurtarma, çevreyi koruma ve hayvan haklarını koruma misyonlarını kolaylıkla yerine getirebiliyorlar. Bu Yıldız Tohumu türü dürüstlükleriyle bilinir ve savaşçı benzeri tavırları nedeniyle sıklıkla lider olurlar. Sahtekârlık sergileyen insanlara karşı büyük bir küçümseme duyarlar ve bunu sonsuza kadar onlara karşı tutacaklar, sinsi doğaları nedeniyle onları asla affetmeyecekler.

Pleiadesliler

Boğa takımyıldızında, bu Yıldız Tohumları ırkını barındıran Ülker, Yedi Kız Kardeş veya Boğanın Gözü olarak bilinen bir yıldız kümesi vardır. Pleiades Yıldız Tohumları çoğunlukla Dünya'nın rekortmenleri olarak bilinir ve sıklıkla uzun, ince ve uzun bacaklı olarak tanımlanırlar. Ayrıca sarı saçlı ve mavi gözlüdürler. Bir Pleiadesliyi tanıyor olma ihtimaliniz çok yüksektir. Onları insanlara karşı şefkatli doğaları ve kadınları ve çocukları yüceltme konusundaki özel yetenekleriyle tanıyabilirsiniz. Pleiadesliler, yüksek seviyedeki empatileriyle her zaman insanları memnun ederler ve çoğunlukla büyük liderler olurlar çünkü içgüdüsel olarak büyük vizyonlarını nasıl ileteceklerini biliyor gibi görünürler.

Bu tür Yıldız Tohumları aynı zamanda yüksek zekaları, derin sezgileri ve besleyici kişiliklerinin yanı sıra yüzeyin altında çok daha fazlasını bulmak için herhangi bir duruma bariz anlamının ötesinde bakma yeteneğiyle de bilinir. Temel görevleri Dünya'nın tarihini kaydetmektir. Pleiadesliler değişimden korkmazlar. Aslında, gezegenimizi çevreleyen büyük vizyonlarının çoğu, daha iyiye doğru radikal değişiklikleri kucaklıyor. Her zaman görüş ve düşüncelerini ifade etmek isterler ve çoğu zaman kendilerini iletişim çatışmalarının içinde bulabilirler çünkü herkes onların düşüncelerini duymaya açık değildir.

Andromedalı

Andromeda Yıldız Tohumları Andromeda Galaksisi'nden gelir ve tüm farklı Yıldız Tohumları türleri arasında en şefkatli ve cömert olanı olarak anılırlar. Bu özellik, diğer insanlara kötü davranıldığında hareketsiz oturamamalarını ve her türlü istismara karşı ilk tavır almalarını sağlayan şeydir. Fiziksel olarak genellikle oval şekilli bir yüze ve ince bir yapıya sahip olarak tanımlanırlar. İnsanlığı güçlendirme ihtiyacının yanı sıra Andromedalıların asıl amacı sevgi ve barışı yaymaktır. Kalpleri yalnızca şefkati bilir ve bağlı oldukları herkesin çıkarlarını korurlar.

Anlayışlarını ve rehberliklerini geliştiren telepatik eğilimleri vardır. Andromedalılar özsaygı konusunda zorluk çekerler ve sıklıkla öz güven sorunları yaşarlar. Sonunda bu engelleri aştıklarında, eğitmen ve şifacı olarak başkalarının kendi ruhsal yollarını bulmalarına yardımcı olabileceklerini keşfederler. Andromedalılar özgürlüğün her şeyden önemli olduğuna inanır ve bunun korunmasını sağlamak için her şeyi yapar. Ayrıca insanların manipülasyonuna veya kısıtlanmasına karşı da mücadele ederler ve bu eylemlerin her ikisini de büyük bir kötülük olarak görürler. Bu Yıldız Tohumları seyahat etmekten hoşlanır ve aktif olmayı sever. Bazen cesur olabilirler, hızlı arabalardan keyif alabilirler ve sıklıkla sanatçı, yazar veya oyuncu olarak öne çıkabilirler.

Arkturuslu

Bu ruhlar, Bootes takımyıldızında bulunan ve galaksinin Evrenimizde bilinen en gelişmiş uygarlığı olan Arcturus'ta doğmuşlardır. Arcturus'un melekler aleminde olduğu düşünülse de ruhların ve diğer eterik formların yeniden doğduğu yer olarak düşünülür. Arkturusluyu tanımlamak için kullanılan tek özellik, daha koyu bir ten ve düşük vücut ısısı, pullu yeşil bir gövde ve büyük gözlerdir. Ayrıca onlar

Her iki elinde de sadece üç parmağı olduğu söyleniyor. Arkturuslu Yıldız Tohumlarının entelektüel, duygusal ve son derece inatçı oldukları biliniyor; ancak aynı zamanda içine kapanık ve metanetli olarak da tanımlanırlar.
Yüksek bilgelik seviyeleri onları ruhsal şaman olarak hizmet etmek için ideal kılar, ancak aldanmayın çünkü eğer bir adaletsizlik varsa dillerini asla korumazlar. Açık sözlü dürüstlüklerine ve derin konuşmalarına hazırlıklı olun. Onların ana misyonu, Dünya'da var oldukları süre boyunca, insanlara ruhsal şifa ve topraklanma sağlamaktır. Özellikleri nedeniyle, hiç kimse bir Arkturuslu Yıldız Tohumunun gözlerinin üzerindeki yünü çekemeyecektir. Birinin onlara karşı dürüst olmadığını anında anlarlar. Arkturuslular son derece azimli varlıklardır ve sıklıkla şaman ve şifacı olarak hizmet ederek insanlar olarak bilinen kabileye farkındalık getirirler. Çağımızın en tanınmış medyumlarından Edgar Cayce'nin Arkturusluların galaksideki en eski ve en uygar ırklardan biri olduğunu söylediği biliniyordu. Arkturus Yıldız Tohumlarını Dünya yüzeyinde bulmak aslında nadirdir, ancak bulunduklarında metafizik ve şifa ile ilgili mesleklerde bulunabilirler.

Işıkişçisi

Aslen herhangi bir galaksiden, yıldızdan veya gezegenden olmayan ancak çeşitli alemlerden gelen bazı Yıldız Tohumları vardır. Tek görevleri dünyaya ışık tutmaktır. Başka bir deyişle, insanların yaşam boyu maksimum maneviyat hedefine ulaşmalarına yardımcı olmak için yaşarlar. Işık işçileri, insanlara maksimum maneviyatlarına yalnızca tek bir şekilde, en yüksek nezaket kurallarına uygun yaşayarak ulaşılabileceğini öğretmek için tükenmez saatler harcarlar. Işıkişçileri ruhların açık ara en nazikleridir ve yalnızca sevgiyi ve alçakgönüllülüğü bilirler. Bu Yıldız Tohumlarının hiçbir ortak özelliği yoktur ancak görevleri ışığı, sevgiyi ve iyiliği yaymaktır. İnsanlarda iyilikten başka bir şey görmeyi reddettikleri için kimseyi yargılayamazlar. Eğer biri iç huzurun taşıyıcısını arıyorsa, o zaman Işık İşçisinden başkasına bakmamalıdır. Nereye giderlerse gitsinler, en ufak bir çabayla, yalnızca olumlu enerji yayıyorlar.

Spikanlar - Alpha Virginus

Spicanlar ışığın vücut bulmuş halidir ve Dünya üzerinde bir varlığı düşündüğümüzde geleneksel bir bedene benzemezler. Başak burcundaki Başak takımyıldızından kaynaklanmışlardır ve vücut kütlelerindeki farklılıklar nedeniyle

reenkarne olmak çoğu Yıldız Tohumundan daha uzun. İçsel bir dinginliğe sahiptirler, dolayısıyla dışarıdan bakıldığında kişisel olmayan veya soğuk görünebilirler, ancak gerçekte ruhsal olarak çok ilerlemiş durumdalar ve sıklıkla hayalperest ve vizyoner rollerini üstleniyorlar. Görevleri, kendi gezegenlerine yaptıkları gibi, aydınlanma enerjisini Dünya'ya getirmek; ancak çoğu zaman hedeflerine ulaşmanın uzun zaman aldığını fark ederler. Spikanlar, Dünyalıların tutkularına maruz kaldıklarında zorluklar yaşarlar ve doğayla çevrili destek bulmak için pillerini yeniden şarj etmek için çoğu zaman onlardan uzaklaşmaya ihtiyaç duyarlar. Spikanlar kendilerini Dünya nüfusunun ürettiği zihinsel, duygusal ve fiziksel gürültüden uzaklaştırarak dizüstü bilgisayarlar, televizyonlar, yönlendiriciler veya cep telefonları gibi elektroniklerin etkilerini azaltabilirler. Düzgün bir şekilde dinlenmek için genellikle uyuyacakları elektronik dumanın bulaşmadığı yerler aramaları gerekir.

Prokyonyalılar

Galakside en parlak yıldız varsa o yıldız Alpha Canis Minoris olarak da bilinen Antecanis'tir. Bu özel Yıldız Tohumu grubuyla ilgili bilgi biraz azdır, ancak güneş enerjisini beslenme ve enerji kaynağı olarak kullanırlar. Genellikle sağlıklı beslenmelerine rağmen gıdaya fazla ihtiyaç duymayan, sağlıklı metabolizmaya sahip zayıf insanlar olarak tanımlanırlar. Görevleri Dünya'yı tüm olumsuz etkilerden korumaya ve kurtarmaya yardımcı olmaktır. Procyonyalılar sanatsal ve atletiktir ve bedenleriyle iyi bir bağları olduğundan, fiziksel egzersiz veya dans yaparak ruhsal olarak bağlantı kurabilirler.

Kedi

Tüm Yıldız Tohumu türleri arasında Kedigiller en güçlü psişik yeteneklere sahiptir ve bu onların eski Mısır sanat eserlerinde en çok temsil edilen varlıklar olmasının nedeni olabilir. Çağlar boyunca zarafetle tasvir edilmişler ve yaratıcılıkla donatılmışlardır. Başlangıçta Lyra takımyıldızındandırlar ve kedi benzeri niteliklere sahip oldukları söylenir. Ana görevleri insan ırkına zarafet ve ilham getirmektir. Temel amaçları kendi maneviyatlarını yükseltmek olduğu için kendilerini geliştirmeyi asla bırakmazlar, her zaman yeni ve heyecan verici bir şeylerin arayışı içindedirler. Feline Starseeds, yeni yerlere seyahatleri veya yeni deneyimler denemeleri sırasında her zaman büyümelerine devam etmelerine yardımcı olacak bir deneyim bulacaktır.

Lyran

Ayrıca Lyra takımyıldızından Lyran Yıldız Tohumları, Feline Yıldız Tohumlarına benzer, kedi benzeri niteliklere sahiptir. Lyranlılar Reptilianlar tarafından istila edildi ve yerlerinden edildi. Lyran'lar, insanın kökeni hikayesiyle güçlü bir bağ hissediyorlar ve misyonları, insanlara kendi bedenlerine bağlı fiziksel enerji hakkında liderlik etmek ve öğretmektir. Lyran'ların galaksideki en yaşlı ruhlar olduğu ve kediler gibi Lyran'ların da risk alma ve yeni yerler keşfetme eğiliminde olduğu söylenir. Lyran Yıldız Tohumları hiçbir zaman dış dünyaya odaklanmaz ama yine de başkalarına ilham kaynağı olmayı başarırlar. Güçlü sorumluluk duyguları ve başkalarına bakma arzuları nedeniyle çocuklarla, özellikle de hasta olanlarla çalışmayı son derece tatmin edici bulabilirler. Bu Yıldız Tohumu türü bağımsızdır, muazzam vücut gücüne sahiptir ve üstün atletizme sahiptir.

Avcı

Her ne kadar Orion Yıldız Tohumları genellikle bilim adamı ve filozofların konumlarını taşısalar da, aslında Orion takımyıldızından geliyorlar. Orion'un birkaç farklı türü vardır (Mintaka ve Artuvia) ve bunların yıldızları Orion'un kuşağını oluşturur. Bu Yıldız Tohumları grubu, Dünyanın evrimine yardımcı olmak için gezegenimize seyahat eden ilk ruhlar arasındaydı. Genellikle parlak mavi veya yeşil gözlere sahip oldukları ve Boğa, Başak veya Oğlak burcunda doğdukları söylenir. Yalnızca somut kanıtlara inanmak ile her şeyin derin anlamını görmek için yeteneklerini kullanmak arasında genellikle ince bir çizgide yürürler. Görevleri, insanlardan duygusal yönlerini analitik ve bilimsel zihinleriyle nasıl dengeleyeceklerini öğrenmektir. Duygusal tepkilerin eksikliğinden dolayı sıklıkla duygusal ifadeleri uygulamak zorunda kalırlar. Komik ve zeki olmalarına rağmen çoğu zaman duygusal varlığın anlamını kavrayamazlar. Çoğu zaman bölünebilirler çünkü bilimi sevdikleri kadar soyuta da hayrandırlar ve yine de çeşitli hobilerden hoşlanırlar. Orion Starseeds'in, insanları dünyanın nasıl çalıştığı konusunda bilinçlendirmek gibi ortak bir ana misyonu vardır. Onlar insan ırkıyla paylaşmak için bilim ve araştırma yoluyla anlayış arayan meraklı varlıklardır. Bir Orion Yıldız Tohumu, barış ve şefkatle yönetilen bir toplum için çalışırken hem aklını hem de kalbini kullanarak eşit şekilde hareket etme yeteneğine sahiptir. En büyük arzuları insanların dünyayı daha iyi bir yer olarak görmelerine yardımcı olmaktır. Mintaka Orion'ların çok

Çok küçük de olsa herkesin içindeki ışığı görmelerini sağlayan özel bir yetenek.

Kuş

Kuş Yıldız Tohumları temelde diğer insanlara benzer, ancak kuş benzeri özellikler veya tavırlar sergileyebilirler. Fiziksel alemden ayrı olan boyutsal bir alemden geliyorlar ve insanlardan daha fazla enerji yayıyorlar. İnsanlara daha manevi bir yaşam tarzı boyunca rehberlik etme misyonuyla görevlendirildiler. Kuşlar, başka bir Yıldız Tohumu grubuyla çalışan birkaç Yıldız Tohumu türünden biridir. Pleiadeslilerle ortaklık kurduklarında her ikisi de insanların ruhsal benliklerini bulmalarına ve metafizik anlayışını kazanmalarına yardımcı olmaya çalışırlar. Ayrıca Kuşlar, insanları teknolojinin tutsağı olmaktan kurtarmak için savaşıyor ve onlara ruh rehberleri olarak hizmet ediyor. Kuşlar iyimser ruhlarıyla her şeyde ve herkeste yalnızca potansiyeli görürler. Ruhsal güçleriyle donanmış olan Avian Starseeds'in en büyük arzusu, insanların psişik yeteneklerini bulmalarına yardımcı olmaktır. Kuşların çok cömert oldukları bilinir ve başkalarına birden fazla fırsat verirken asla cesaretleri kırılmaz. Günlük haberlere konu olan olumsuzluklardan dolayı haberlerden uzak durma eğilimindeler.

Venüslü

Venüslülerin asıl evi Venüs gezegeniydi ve onlar uzun ve çekici varlıklar olarak tanımlanıyor. Bu varlık insan formunu benimsediğinde, daha yüksek bir ruhsal alemde kalma eğilimindedirler, ancak zaman zaman, Dünya'da sevgi ve şefkat sunma misyonunu yerine getirmek için Dünya üzerinde iyi işlerine devam etmek ve kalmak için kendilerini topraklamaları gerekir. Venüslülerin hem Dünya'daki hem de uzaydaki eski uygarlıklarla ilgili her ayrıntıyı öğrenmeye büyük ilgi duydukları sıklıkla söylenir. Ayrıca yeni çağa, metafizik olaylara ve bunların Evren'i ilahi olana nasıl bağladığı konusunda doyumsuz bir bilgiye sahipler.

Polaryalı

Bu varlıkların, Polaris adı verilen daha yüksek bir boyuttan seyahat ederek uzun boylu ve androjen bir görünüme sahip olduğu söylenen fiziksel insan formuna giren ilk ruhsal varlıklar olduğu düşünülüyor. Polarian Yıldız Tohumlarının Dünya ile güçlü bir bağlantısı vardır, bu da onların Dünya'nın doğal afetlerinin, felaketlerinin ve olaylarının fiziksel titreşimlerini deneyimleyebilecekleri anlamına gelir.

Bu bağlantılar onların fiziksel olarak acı çekmesine ve birkaç gün boyunca üzgün kalmasına neden olabilir. Görevleri, insanın kökenine ilişkin tüm bilgileri incelemektir ve bu görev, Polarian Yıldız Tohumlarının Dünya'daki amaçlarına ulaşmasını çoğu zaman zorlaştırabilir. Onların empatik oldukları ve başkalarına ruhsal aydınlanmaya nasıl ulaşacaklarını öğretebildikleri söylenir. Onların en büyük hediyesi tükenmez sadakat enerjilerini Dünya'ya adamak ve onunla birlikte katıldıkları her etkinlikte birlik ve uyum yaratmaktır. Polaryalılar birliği ve sıkı sıkıya bağlı topluluk duygusunu temsil eder. Kendilerini grupları bir arada tutan bağ olarak gördükleri için hemen hemen her şeye dahil olma ihtiyacı duyarlar. Katılımın yoğunluğundan dolayı bazen, çıkarım için yardım gerektiren durumlarda sıkışıp kalabileceklerini fark ederler.

Hadarian

Hadarian Yıldız Tohumları aslen Beta Centauri'dendi ve bu ırk, bir bütün olarak, savaşçı bir grup varlığın ana gezegenlerini ele geçirmesi ve onların kaçmasına veya kölelikle karşı karşıya kalmasına neden olması nedeniyle ırksal travma yaşadı. Drakoların istilası nedeniyle Hadarianlar evlerinden kaçtılar ve çoğu zaman onları geride bırakmaktan büyük üzüntü duyuyorlar. Genellikle çeşitli, utangaç ve içe dönük olarak tanımlanırlar, ancak onlara koşulsuz sevgiyi Dünya'ya yaymakla görevlendirilmişlerdir. Hadarianlar saf sevgiyi yaymak istediklerinden, sevgilerini özgürce paylaşabilecekleri ve doğuştan gelen empatilerini ifade edebilecekleri güçlü ve mutlu ilişkileri güçlendirmeye odaklanma eğilimindedirler. Bu Yıldız Tohumları, Alfa Erboğalılar gibi, Draconianların olumsuzluklarıyla savaşmak için buradalar. Hiçbir gizli amaçları yoktur; ancak saf sevgiyi ifade etme eğilimleri çoğu zaman onları manipülatif insanların niyetlerine karşı savunmasız hale getirir.

Marslılar

Marslı (veya Marslı) Yıldız tohumları, Mars gezegeninden doğmuştur ve henüz kimse onları tanımlayamadığı için anlaşılması biraz güçtür. Onlar hakkında çok az şey biliniyor ve bu biraz tuhaf çünkü misyonlarının insan ırkıyla bağlantı kurmak ve toplumlarını ilerletmek olduğu söyleniyor. Marslılar radarın altından uçmak isteme eğilimindedirler çünkü kendilerini yabancı hissederler ve manevi nitelikteki hiçbir şeye pek ilgi duymadıklarını söylerler.

Hiç kimse Sürüngen Yıldız Tohumlarının nereden geldiğini kesin olarak bilmiyor; ancak bu grup Saurialıları ve Draconianları içerir. Sürüngenlerin kertenkeleye benzediğini söylemeye gerek yok ve ne yazık ki nadiren tamamlamaları gereken olumlu bir misyonları var ve bu nedenle sadece birkaç nadir vaka yaşandı. Onların temel misyonu tüm insanları ruhsal aydınlanma konusunda karanlıkta tutmaktır. Sürüngenler şekil değiştirme yeteneğine sahiptir ve insanları kandırabilecek fiziksel görünümler sergileyebilirler. Sürüngenlerin genel olarak istediği şey, insan toplumları üzerinde kontrol sahibi olmak, böylece Dünya'yı kendi medeniyetlerinin yararına manipüle edebilmeleri ve insanları köleleştirebilmeleridir. Neyse ki Sürüngenlere karşı savaşan başka Yıldız Tohumları da var.

Alfa Centaurialılar

Alpha Centauri, Güneş'e en yakın yıldız sistemidir ve en yakın galaktik komşumuzdur. Bu nedenle gezegenimizde bu yıldız sisteminden köken alan çok sayıda Yıldız Tohumu bulunmaktadır. Dünya'ya göç etmek için çeşitli nedenleri vardı, ancak görevlerinden biri Dünyalıların Draconianlar gibi negatif Yıldız Tohumlarına karşı koruyucusu olarak hizmet etmektir (aşağıya bakınız). Dünyanın Alfa Centaurialılara ihtiyacı var çünkü onların analitik problem çözücü oldukları ve başkalarını adaletsizliklere karşı koruma konusunda ateşli bir arzuya sahip oldukları biliniyor. Fiziksel güvenliğe ve rahatlığa odaklandıklarını ve bu arzuları tüm duygusal ihtiyaçların önüne koyma eğiliminde olduklarını belirtmek gerekir. Alfa Centaurialıların yaptığı katkılar gezegenin iyiliği için gereklidir; ancak fiziksel odaklarını duygular ve hislerle dengelemek için çalışmaları gerekir.

Ejderanlar

Draconian'ın orijinal diyarı Draco veya Dragon takımyıldızıdır. Düşük vücut sıcaklıklarının yanı sıra görünüş olarak kertenkeleye benzer olarak tanımlanırlar ve ısı kaynaklarından çok etkilenirler. Ejder Yıldız Tohumları diğerlerinden biraz daha karmaşıktır çünkü içlerinde iyi ya da kötü niyetlere yönelebilen bir çeşit bukalemun anahtarı taşırlar. Bu varlıklar teknolojiye, matematiğe ve bilime ilgi duyma eğilimindedirler, ancak bunları her iki amaç için de saptırabilirler. Draconian'lar kötü niyetlerle yönlendirilebilirler ve kötülüğün peşinden giderken bencillik ve paraya aç olmak gibi kötü nitelikler sergilerler. Manipülatif olabilirler ve daha güçlü görünen herkes tarafından tehdit altında hissedebilirler. Draco'lar en tanıdık olanlardır

Korkuya dayanan ve öfke, depresyon, kıskançlık, kaos ve kafa karışıklığı duygularıyla iyi ilişkili olan enerjilerle. Tüm Draconian'ların kötü olmadığını ve ruhsal uyum içinde olduklarında insanları ortak bir amaç etrafında birleştirmek ve insanlığın ihtiyaçlarını karşılamak için çalıştıklarını unutmayın. Olumlu Drako'lar barışın yayıcılarıdır ve genellikle Dünya'yı ve sakinlerini korumaya çalışırlar.

Maldek

Maldek Yıldız Tohumu, karanlık bir geçmişten gelen ve güneş sistemimizdeki soyu tükenmiş bir gezegen olan Maldek'ten geldiği söylenen tek varlıklardan biridir. Toplanan çok az gözlemin bu Yıldız Tohumu ırkına ait hiçbir ortak görünümü yok. Maldeklerin başlangıçta robot teknolojisine dayalı gelişmiş bir uygarlık olduğu kaydedildi. Maldekler bağımlılıkları nedeniyle tembelleşti, hastalandı ve güç arayışları onları evlerini yok eden sarmal bir çöküşe sürükledi. Hayatta kalan birkaç kişi Dünya'ya son bir yolculuk yaptı çünkü burası kendilerine en çok benzeyen gezegendi. Karanlık bir geçmişi olan herkes gibi Maldekler de karanlık başlangıçlarını geride bıraktılar ve Dünya'daki varlıkları, yüzyıllar önce yaptıkları aynı hatadan kaçınmak için sakinlerine - insanlara rehberlik etmek - içindir. Dünya nüfusunu teknoloji, maneviyat, yaşam ve bilim arasında bir denge bulma konusunda eğitebildiklerinde dinlenebilirler.

Nihal

Nihal, Orion'un kuşağının altında ve Sirius'un sağ tarafında bulunan Lepus veya tavşan takımyıldızından doğmuştur. Oradan gelen varlıkların çoğu İndigo haline geldi ve onlara sıklıkla telepati gücü bahşedildi. Nihallerin asi olduğu düşünülüyor ve DNA'larının Dünya'ya uyum sağlamasının zor olduğu kanıtlandığından sıklıkla nörolojik sorunlardan rahatsız oldukları söyleniyor.

Agarthalı Varlıklar

Bu varlıklar, Dünya'nın derinliklerinde gömülü, başka bir dünyaya ait peri diyarı olan Agarthan adlı bir medeniyetten, Dünya'nın oyuklarından kaynaklanmıştır. Özellikleri genellikle uzun, ince ve elf benzeri olarak tanımlanır. Bu Yıldız Tohumu aynı zamanda Dünyanın döngüleri ve olaylarıyla da derin bağlantılara sahiptir ve çevreyi çok korur; bu onların misyonudur.

Lemuryalı ve Atlantisli

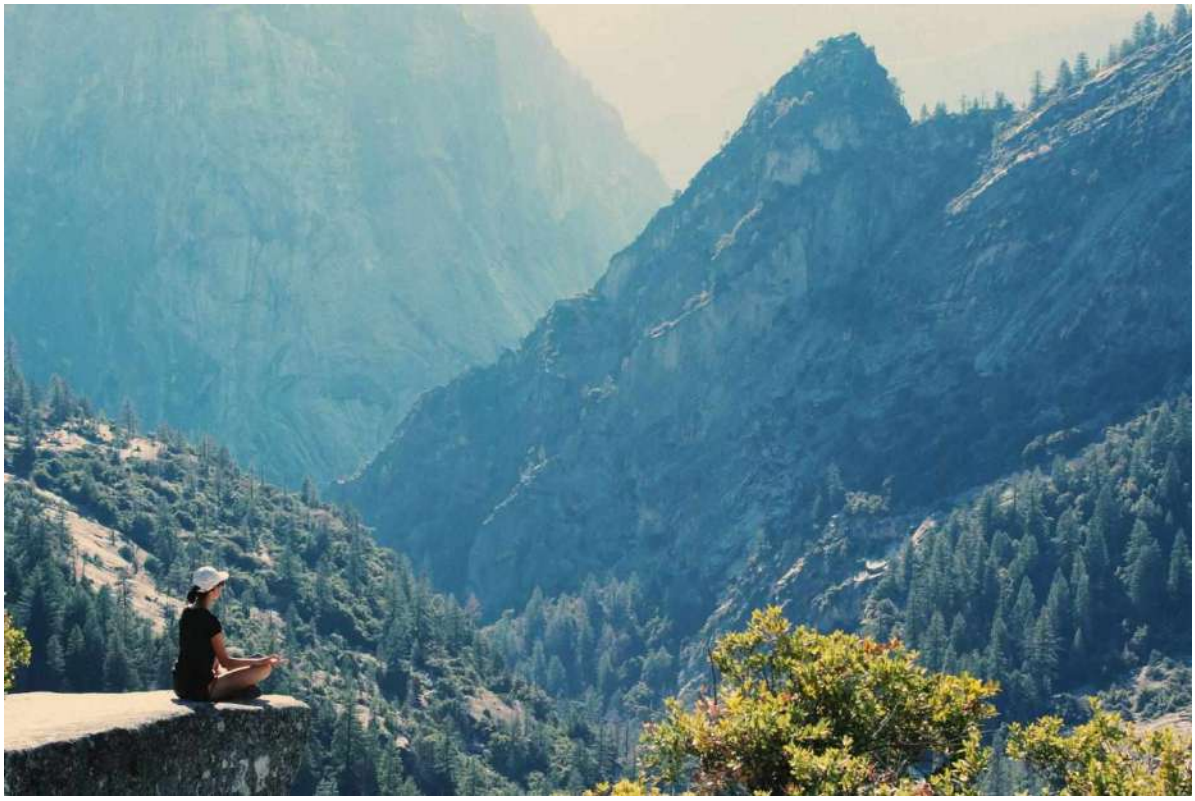
Maldek'e benzeyen ancak Dünya kökenli olan Lemurya ve Atlantis Yıldız Tohumları, ileri kültürleri ve teknolojileri sergileyen iki ülkeye aitti. Genellikle aşırı uzun boylu oldukları ve insan görünümlerinin içinde hayvansal özellikler sergiledikleri anlatılır.
Lemuryalılar da, Atlantisliler de yeniliğe ve gelişmeye kendilerini adamışlardı; ancak bunu kültürlerinin pahasına yaptılar. Ne yazık ki açgözlülükleri onların ölümüne yol açtı ve toprakları nihai olarak yok edildikten sonra geride kalanlar Dünya üzerindeki başka bölgelere kaçtılar. Hayatta kalanlara, insanlara gezegenlerini yok etmeden gelişmiş bilgiyi nasıl kullanacaklarını öğretmekle görevlendirildi. Hala gelişmiş yeniliklerini barındıran bu zekaların her ikisi de burada, Dünya'da gelişebildi ve şimdi insanların inşa etmesine ve yaratmasına yardımcı olmaya hizmet ediyor.

Nerelisin?

Farklı Yıldız Tohumu türlerine ait bu açıklamaları okuyup inceledikten sonra, bazılarıyla diğerlerinden daha fazla ortak noktaya sahip olduğunuzu hissettiniz mi? Belki içinizde bir şeyler kıpırdadı, aidiyet duygusunu ateşledi. Her ne yaşadıysanız, bunu kabul etmek için biraz zaman ayırmanız ve daha fazla ayrıntı elde etme umuduyla biraz meditasyon yapmanız önemlidir. Derin bir nefes alın ve birkaç dakika boş kalmaya çalışın, böylece ruhunuzun doğduğu yeri detaylandırabilecek önceki yaşamlardan herhangi bir parıltı yakalayıp yakalayamayacağınızı görün.

Size Yardımcı Olacak Rehberli Bir Meditasyon

Yıldız Tohumu Kökeninizi Bulun



Meditasyon için kullanılacak doğru ya da yanlış pozisyon olmadığının farkına vararak başlamalısınız. Ayağa kalkmanız, oturmanız ya da uzanmanız tamamen kişisel tercih meselesidir. Diyaframı ve göğsünüzü havayla doldururken daima burnunuzdan yavaş, derin nefesler alarak meditasyon seansınıza başlayın. Daha sonra havayı yavaşça ağzınızdan verin. Sonraki birkaç dakika boyunca nefesinize odaklanın ve zihninizin sürüklenmesine izin verin. Şimdi dikkatinizi tekrar bu ana getirin ve tüm dikkatinizi nefes alıp vermenize odaklayın. İkisini de yaptığınızda nasıl bir duygu? Her nefesle ilişkilendirdiğiniz belirli sesler var mı?
Düşüncelerinizin dağıldığını fark ederseniz aldırmayın çünkü bunu herkes yaşıyor; bu doğal bir tepkidir. Dikkatiniz her dağıldığında odağınızı tekrar nefesinize yönlendirin.
Sonunda, yalnızca nefes almak yerine tüm dikkatinizi vücut taramasına verebileceksiniz.

Hadi başlayalım...

Her şeyden önce... bu yorucu bir yolculuk olabilir ve bu düzeyde bir bağlantıya ulaşmanız zaman alabilir, ancak sonrasında bunun daha kolay olduğunu göreceksiniz.

geri dönmek ve boyutsal bedeninize bağlanmak için.

Artık bunun farkına vardığınıza göre rahatlamaya başlayabilirsiniz... Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın... Hangi pozisyonun en rahat olacağı size kalmış. Şu anda nasıl bir his olduğunu kabul edin.

Gözlerinizi kapatın ve etrafınızdaki saf enerjiye konsantre olun. Derin ve nazikçe nefes alın ve nefes verin...

Nefes alın... Nefes verin...
Nefes alın... Nefes verin...
Nefes alın... Nefes verin...

... bunların her birinin vücudunuzda nasıl hissettiğini
açıklayın. Şimdi nefesinizi normale döndürün.

Nefes alın... Nefes verin...
Nefes alın... Nefes verin...

Ayaklarınızdan başlayın ve hissettiğiniz her şeyin farkına varın...

Karıncalanma, sıcaklık, basınç, serinlik, ağırlık veya gerginlik gibi bir şey fark ediyor musunuz?

Nefes alın... Nefes verin...
Nefes alın... Nefes verin...

Gözlemlerken bir şeyler değişiyor mu?

Ayaklarınızı keşfettikten sonra bacaklarınıza geçin ve onları rahatlatın, her türlü farkındalığa dikkat edin.

Bir şey fark ettin mi?

Nefes alın... Nefes verin...
Nefes alın... Nefes verin...

Bacaklarınızdan sonra dikkatinizi sırtınıza doğru hareket ettirin...

Nefes alın... Nefes verin... ve kıçınıza doğru.

Herhangi bir enerji veya değişiklik yaşıyor musunuz? Eğer öyleyse, ne fark ediyorsunuz?

Daha sonra mide ve göğüs bölgelerinizi gevşetin.

Nefes al nefes ver...

Bu bölgelere odaklanırken nefesinizin içeri ve dışarı akışını gözlemleyin.

Başlangıçtaki nefes alma şeklinize göre hiç değişti mi?

Kalbinin atışını hissedebiliyor musun?

Yavaş ve istikrarlı mı yoksa çarptığını mı hissediyorsunuz?

Herhangi bir yerde gerginlik hissediyorsanız veya acı hissi duyuyorsanız, bir adım geri atın ve vücudunuzun zorluk yaşayan kısmına rahatlatıcı düşünceler ve nefesler gönderecek hızlı bir görselleştirme egzersizi yapmayı deneyin (sessiz bir kumsal veya sakin bir çayır işinizi görecektir).

Mide ve göğüs bölgeleriniz çözümlendikten sonra ellerinize, kollarınıza ve omuzlarınıza geçin.

Etrafınızdaki havayı hissedebiliyor musunuz?... Nefes alın... Nefes verin...

Durgun mu yoksa teninizde hafif bir esinti hissedebiliyor musunuz? Yaşadığınız her türlü duyguyu not edin.

Son vücut keşfiniz boynunuzu, yüzünüzü ve başınızın diğer bölgelerini içerir...

Her alanı, sanki onları ilk kez kabul ediyormuşsunuz gibi düşünün.

Boğazınızın bir envanterini çıkarın... çene... yanaklar ve elmacık kemikleri... dudaklarınız... dişleriniz... diliniz... burnunuz... alnınız ve saçınız...

... nasıl hissettiklerini anlatmaya çalışın.

Sonunda başınızın tepesine ulaştınız.

Şimdi vücudunuzun her bölümünü gevşetin ve sizi çevreleyen enerjiye konsantre olun.

Bu adımın sonunda tüm vücudunuzun rahatladığını hissetmelisiniz.

Ayaklarınızın kökleri olduğunu ve o köklerin dünyanın zengin toprağının derinliklerine uzandığını hayal edin...

Konsantre olun ve Toprak Ana vücudunuzu iyileştirmek için uzanırken onunla olan bağı hissedin...

Şimdi... ayaklarınızdan yükselen Dünyanın enerjisini kucaklayın... kalbinize ulaşmadan önce bacaklarınızdan yukarıya ve vücudunuza doğru ilerleyin....

Kalbinize bağlandığında... o enerjinin altın rengi bir ışıltıya veya minik bir havai fişeklere dönüştüğünü hayal edin...

Sonra... taç çakranızı başınızın üstünde hayal edin... bu çakradan altın bir ışının başınıza doğru indiğini, boynunuz ve omuz bölgenizden kalbinize ulaşana kadar aktığını hayal edin.

Bu ışın kalbinize ulaştığında... Dünya'dan gönderilen altın ışıltıyla birleşecek...

Bu bağlantı, önünüzde bir ekranı görselleştirmenizi sağlayacak ve bu ekranda dikkatinizi odaklayacak ve yüksek bilincinizi önünüzde tezahür etmeye çağıracaksınız...

Bu yüksek bilinç, yedinci boyutta kendine yer edinen bir parçanızdır...

Evrendeki enerjilerle ilgili tüm bilgilere ulaşabiliyor...

Hadi devam edelim ve sizinle yüksek bilinciniz arasındaki bağlantıyı kuralım...

Yüksek bilincinizle bağlantı kurulduğunda, ondan sizi geldiğiniz yıldız kümesine getirmesini isteyin.

Hangi yıldızı görüyorsun? Bu yıldızda neyi fark ediyorsunuz?

Bu yıldızı net bir şekilde görebildiğinizde, orijinal Starseed ailenizle iletişim kurabileceksiniz...

Bu, kozmik ailenizle bağlantınızı sağlamlaştırmak istediğiniz an ve sonrasında...

Yüksek bilinciniz sizi Dünya gezegenine geri döndürecek ve tekrar bedeninize yerleştirecek...

Bu yolculuğu kalbinize odaklanarak ve enerjinin bedeninizde dolaştığını hissederek sonlandırabilirsiniz...

Bu noktada... görevinize devam ederken bu harika gezegende yaşamanıza izin verdiği için Toprak Ana'ya teşekkür etmeyi unutmayın...

... ...

Bu değerli bağlantı, Dünya'daki varlığınızı açıklayacak ve yaşamınız sonunda anlam kazanacak...

Derin nefes alın ve yavaşça tam bilince geri dönün... Hareket etmeyin,

sadece farkındalığın kontrolü ele almasına izin verin...

Etrafınızdaki sesleri dinlemeye başlayın... Dikkatinizi yeniden tüm

vücudunuza verin... Dikkatinizi ayak parmaklarınıza verin ve

onları hareket ettirmeye başlayın... Dikkatinizi boynunuza verin

ve hareket ettirmeye başlayın...

Ellerinizin parmaklarına dikkat edin ve onları hareket ettirmeye başlayın...

Şimdi gözlerinizi yavaşça ve nazikçe açın ve yenilenmiş enerjiyle Dünyadaki yerinize dönün.

Tekrar hoş geldiniz ve Namaste...

Bu önemli bağlantı, buraya özellikle yardım etmek için geldiğiniz insan ırkına hizmet etmek için daha iyi bir yaşam inşa etmenizi sağlayacaktır.

İkna oldunuz mu? En Çok Hangi Yıldız Tohumu Türünü Tanımlıyorsunuz?

Peki bir Yıldız Tohumu olduğuna inanıyor musun? Hangi Yıldız Tohumu olduğunuzu merak ediyor olabilirsiniz. Çoğu insan psişik yeteneklerini kabul etmez ve bu nedenle kendilerinin bir Yıldız Tohumu olduğunun asla farkına varmaz. Dünyamızda duygular çok yüksek düzeydedir ve toplumlarımızın birçoğu fazla duygusal olmayı zararlı olarak görmektedir, dolayısıyla başkalarının zayıflık olarak algıladığı şeyleri inkar etmek kolay olabilir. Yıldız Tohumu türünüzü sınıflandırmak zor olabilir çünkü Yıldız Tohumu olmak yalnızca yukarıdaki açıklamalara bağlı değildir. Bunlar yalnızca yönerge niteliğindedir ve her zaman başka niteliklere veya istisnalara yer vardır. Kendinizi bulmak ve bunun üzerine inşa etmek için en göze çarpan özelliğinizi kullanın. Bir Yıldız Tohumu asla amacını gözden kaçırmamalıdır.

Ancak ne kadar çabalarsanız çabalayın, yetenekleriniz er ya da geç her zaman öne çıkacaktır.

Eğer Yıldız Tohumuysanız Bilmeniz Gereken Bazı Uyanış Aşamaları Var

Farklı Yıldız Tohumları türlerini incelerken, çoğunun kökenlerinin izini diğer dünya alemlerinden alabildiğini söyleyebilirsiniz. Hepsinin bazı etkileyici güçleri var ve onları daha büyük bir iyilik için kullanabiliyorlar, çoğu. Çok az istisna dışında, Yıldız Tohumları insanlığa hizmet etmek ve dünyayı bilgi, iyilik ve nezaketle doldurmak için buradalar. Yıldız Tohumlarının sıklıkla kaybolmuş, yerlerinden edilmiş veya kaderlerini ararken hissettikleri bir sır değil. Bunlar kayıp ruhlar değil, yalnızca kendilerini bulmaya çalışıyorlar ve çoğu zaman, başlangıçta neden sosyal toplantılarda yerlerinden edilmiş hissettiklerini ve normal insanlarla bağlantı kuramadıklarını anlamıyorlar.

Yıldız Tohumunun Uyanış Aşamalarını Tanımak

İçinizdeki Yıldız Tohumunun uyandığını hissettiğinizde, sizi ileride bekleyenlere hazırlamak için çeşitli aşamaların farkında olmanız gerekecektir.

Yaşamı Değiştiren Deneyim

Muhtemelen Yıldız Tohumu yeteneklerinize hızlı bir başlangıç sağlayacak, hayatınızı değiştirecek bir şey deneyimleyeceksiniz. Ölüme yakın bir deneyimden iş değişikliğine kadar her şey olabilir. Herkes bu tür olayları deneyimleyecektir ve bazılarının üstesinden gelmek diğerlerinden daha kolaydır elbette, ancak ne olursa olsun, eğer bir Yıldız Tohumuysanız, uykuda olan benliğinizi uyandırabilir.

İnançların Değişimi

Olayları farklı bir açıdan algılamaya başladığınızda bu, yaşamınızda bir dönüm noktası olabilir. Bu, gerçekliği keşfedeceğiniz ve her şeyi gerçekte oldukları gibi görmeye başlayacağınız bir zaman olabilir. Perde kalkınca toplumların, medeniyetlerin sunduğu yanıltıcı kavramlara artık inanmayacaksınız. Bunun yerine, kendi inançlarınıza ve gücünüze dayanarak kendinize rehberlik edebileceksiniz. Bu değişimi yaşarken, hayatınızda yaptıklarınızla ilgili bir miktar hoşnutsuzluk hissedebilirsiniz. Ruhunuzu ezen bir işte veya ilişkide kendinizi sıkışmış hissedebilirsiniz. Eğer bunu yaşıyorsanız koşullarınızı değiştirmeniz gerekebilir.

Manevi Farkındalık Gelişimi

Ruhsal ufkunuz genişlediğinde çevrenize ve o alanı dolduran insanlara karşı aşırı farkındalık kazanabilirsiniz. Farkındalığın bu şekilde artmasıyla, tehlikeyi daha kolay tahmin etme yeteneğine sahip olacaksınız. Bu aşamada gerçek olarak algıladığınız berrak rüyalar deneyimleyeceksiniz ve aynı zamanda psişik yetenekler de geliştirebileceksiniz.

Aşka ve Güzelliğe Daha Fazla Önem Vermeye Başlarsınız

Bu aşama başladığında her şeydeki güzelliği görmeye başlayacaksınız. Bir şeyin her zaman çirkin ve sevimsiz olarak düşünülmüş olması önemli değil. Artık farkındalığınız uyandığına göre, yalnızca güzelliği göreceksiniz ve bu sizin için, insanlık için ve dünya için farkı yaratacaktır.

Daha Fazla Manevi Güç Geliştirmeye Başlayacaksınız

Bu aşamaya geldiğinizde ruhsal güçlerinizin büyüdüğünü hissedeceksiniz ve bu sizi başkalarına karşı sevgi ve şefkat yolunda yönlendirecektir. Etrafınızdakilere yardım etmek için göstermeniz gereken çaba azalır ve yardım etmek için gönderdiğiniz insanların korkuları ve güvensizlikleri hakkında daha geniş bir anlayış geliştirebilirsiniz.

Kendinizle Yüksek Benliğiniz Arasındaki Boşluğu Kapattığınızda

Bu son uyanış aşamasında, içinizde bir netlik duygusu açacak olan yüksek benliğinizle tanışırsınız. Bu olduğunda zihinsel sisiniz dağılır ve hayattaki gerçek görevinizi bulursunuz. Yukarıdaki aşamalar uyanışın Yıldız Tohumu aşamalarıdır ve başlangıç aşamalarında olduğunuzu, yarı yolda olduğunuzu veya bunları yakın zamanda tamamladığınızı fark ederseniz, o zaman sonunda Yıldız Tohumu köklerinizi buluyorsunuz demektir. Paniğe kapılmayın çünkü Yıldız Tohumu uyanışı, Yıldız Tohumunun kendi ruhsal keşif yolunda yürümesine yardımcı olan aşamalı ve yumuşak bir süreçtir. Bazı adımlar ani görünebilir, ancak gerçek şu ki hayatınızdaki herhangi bir büyük değişiklik travmatik görünebilir. Tamamen uyandığında, bir Yıldız Tohumu, kendisini rahatsız edebilecek her türlü korkudan veya sınırlayıcı davranıştan kendisini kurtarabilecektir.

11:11 Olay

Birçok Yıldız Tohumu aciliyet duygusu ya da önemli bir şeyin gerçekleşmek üzere olduğu hissini hissedecektir. Bir şeyi hatırlamanız gerekiyormuş gibi hissedebilirsiniz ama ne olduğunu hatırlayamazsınız. Daha ziyade Harry Potter ve Felsefe Taşı'ndaki Remembrall referansı gibi. Eğer Yıldız Tohumu uyanış adımı öncesinde veya sırasında saat 11:11'in göründüğünü görüyorsanız (yukarı bakın), 11 sayısının bu zamanlarda sık sık ortaya çıkacağını ve gerçekleştiğinde tanıdık bir duygu getirebileceğini bilmelisiniz. Ruhsal düzeyde büyüdükçe ve daha bilinçli hale geldikçe, bu eşzamanlılıkların daha yaygın hale geldiğini fark edebilirsiniz. Yıldız tohumu bireyleri aynı zamanda diğer Yıldız Tohumları, ruh sözleşmeleri veya ruh eşleriyle de tanışabilirler.

Bu toplantılar ruh gelişiminize yardımcı olabilir ve sizi gelecekte olabilecek her türlü göreve hazırlayabilir. 11:11 zaman damgası deneyiminin ne anlama geldiğini anladığınızda, bunun sizin ve sizin gibilerin başına neden geldiğini de anlayacaksınız. 11:11 fenomenini anlamanıza yardımcı olmak için, deneyimlerinizi anlamanıza yardımcı olacak birkaç genel açıklamayı burada bulabilirsiniz. Sadece 11:11'i görmek zihninizin açık olduğu ve eşzamanlılığın farkında olduğu anlamına gelebilir. Diğerleri bunun farkına varmayabilir, ancak siz muhtemelen sezgisel, manevi ve hatta biraz eksantrik taraftasınız. 11:11 fenomenini deneyimleyenlerin çoğu doğaya, metafiziğe, maneviyata ve bilime çekildiklerini fark ediyor. Eğer siz de saat 11:11'i gördüğünüzde dilek dilemeyi sevenlerdenseniz, bu özel sayı dizisinin dileğinizin terazisini değiştireceğine inanabilirsiniz. Hatta sevdiklerinin sizinle öteden iletişim kurmaya çalıştıklarına, sadece çok uzakta olmadıklarını hatırlatmak için size dostça bir merhaba verdiklerine inanan 11:11 tanıklarından biri bile olabilirsiniz. Bu inançlardan herhangi birine sahip değilseniz, algılarınızı değiştirmeye çalışan, eğlenceyi seven bir hayaletin bu karışıma dahil olduğunu düşünebilirsiniz. Bunlara veya diğer açıklamalara inansanız da, onları gerçek olarak kabul edersiniz. 11:11 fenomenine bir daha şahit olduğunuzda, aklınıza gelen ilk şeye veya olaydan hemen öncesine dikkat edin.

11:11 basitçe Evren, ruhsal rehberiniz veya hatta size kişisel bir uyandırma çağrısı veya kişisel silahlanma çağrısı gönderen bir melek olabilir. Hangi metafor size uygun geliyorsa onu seçebilirsiniz ama şimdilik sadece şunu düşünelim.

bu saf enerji olarak. Her şey enerjiden oluşur ve her günün her saniyesinde gerçekleşir çünkü enerji asla durmaz. 11:11 fenomenini deneyimlediğinizde, bu size yalnızca herkesin bağlantılı ve birleşmiş olduğunu hatırlatır. Ne zaman 11:11'i görseniz, bir anlığına durmalı ve size bahşedilen ana şükran duymalısınız. Bu olurken, Evrene sevgi ve ışığı geri göndermeyi unutmayın. Bunu yaparsanız her zaman salıverdiğinizden daha fazlasını geri alırsınız. 11:11 size her zaman sizi çevreleyen enerjinin dengesini, gücünü ve potansiyelini hatırlatacaktır. Eğer 11:11 deneyimi yaşıyorsanız, bu, Yıldız Tohumu DNA'nızın aktive edildiği veya yükseldiği anlamına gelebilir.

DNA'nız doğumunuzdan önce kodlanmıştır ve 11 sayısının neden olduğu belirli kodlar veya frekanslar tarafından tetiklenebilir. Yıldız tohumu zihniniz, 11:11 frekansına maruz kalma nedeniyle uyanacak veya her şeyi değiştirecektir. Özellikle eğer bir Işık İşçisiyseniz, 11:11 DNA'nıza önceden kodlanmış olabilir ve Dünya gezegeninde fiziksel bir beden olmanıza olanak sağlar. Eğer bir Işık İşçisi iseniz, burada, Dünya'da, insanlığın saflarında bilincin yükseltilmesiyle ilgili özel görevleriniz vardır. Herkes bir fark yaratabilir, ancak bazen içinizdeki insanlığı harekete geçirmek için 11:11'e kişisel olarak maruz kalmanız yeterlidir. Bu fenomeni bir nedenden dolayı yaşadığınıza inanıyorsanız ancak nedenini bilmiyorsanız, o zaman yüksek benliğinizden, ruhsal rehberlerinizden veya meleklerinizden size doğru yönde rehberlik etmelerini istemek için meditasyon yapmaya zaman ayırmalısınız. ışığa cevap.

Yıldız Tohumu Çocuğunun Ebeveyni misiniz?

Şunu kabul edelim; herhangi bir çocuğa ebeveynlik yapmak zorlu olabilir, ancak bir Yıldız Tohumu çocuğuna ebeveynlik yapmak, çoğu ebeveynin başa çıkmaya hazır olmadığı yepyeni zorluklarla birlikte gelebilir. Yıldız tohumu çocukları, ortalama bir çocuğa göre çok daha hassas olabilirler. Çocuğunuzun Yıldız Tohumu olmanın getirdiği ek sorumlulukla baş etmesine yardımcı olmak için bilmeniz gereken bazı noktalar var. Bir Yıldız Tohumu çocuğunun beyni, tipik bir çocuktan farklı bir şekilde programlanacaktır. Alacakları yüksek yoğunluklu girdiye uyum sağlamak için özel eğitime ihtiyaçları olacak.

Tipik bir insan her zaman beyninin bir tarafını diğerine tercih eder. Hepimiz sol beyinli veya sağ beyinli terimlerini duymuşuzdur, ancak Yıldız Tohumu çocuğu beyninin her iki tarafını da eşit şekilde kullanacaktır. Bu bir ebeveynin araması gereken bir işarettir ve beyin dualitesine alışmak zor olabilir. Beynin sol ve sağ tarafları arasında bağlantılar kurmanız gerekecek. Bu, Yıldız Tohumu çocuklarının daha yüksek frekanslı bilgileri kabul etmelerine yardımcı olacak ve dolayısıyla fiziksel yan etkilere neden olmayacaktır. Beyin bir kas olduğundan, sol ve sağ taraflar arasında bağlantı kurmak için çalıştırılması gerekecektir. Çocuğunuzun beyni buna hazırlıklı değilse, bunalabilir ve hatta dikkat eksikliği bozukluğu, hafıza sorunları, hiperaktivite, motor gecikmeler, konuşma gecikmeleri ve duygusal zorluklar gibi fiziksel semptomlara bile neden olabilir. Zihinsel olarak dengeli olmayan çocuklarda fiziksel denge ve koordinasyon sorunları da ortaya çıkabilir. İyi beslenmeye dikkat edin. Tüm çocukların dengeli beslenmeden yararlandığını söylemeye gerek yok. İyi bir diyet, sağlıklı proteinleri, yağları (Omega-3 ve -6 yağ asitleri), D vitaminini ve iç sistemleri destekleyen ve sağlıklı bir bağırsağın korunmasına yardımcı olan diğer mineralleri ve vitaminleri içerecektir. Dengeli beslenmenin yanı sıra çocuğunuzun yeterli fiziksel aktivite aldığından emin olun. Emekleme, yürüme, yuvarlanma gibi çeşitli hareketler ve hatta bir topu bir elden diğerine geçirmek gibi basit bir hareket, gerekli sinir yollarının geliştirilmesine yardımcı olabilir. Çocuğunuzun fiziksel aktivitelerini, tüm çekirdek kaslarını çalıştıracak ve herhangi bir kas grubunu hariç tutmayacak şekilde değiştirdiğinden emin olun. Çocuğunuzun açık havada harika deneyimler yaşadığından emin olun. Doğa bir Yıldız Tohumu çocuğu için çok önemlidir.

Çiçek kokusunu, ağaç kabuklarını ve özsuyu parmaklarının altında hissetmeyi, parmaklarının arasında ıslak kumu deneyimlemeleri gerekiyor.

ve ayak parmakları. Çocuğunuza doğanın ortaya koyduğu işaret ve sembolleri tanımayı öğretirken, ona mevsimlerin doğal döngülerini ve hayvan davranışlarının yaklaşmakta olan hava değişikliklerinin sinyalini nasıl verebileceğini öğretmeyi unutmayın. Çocuğunuza, karşılaşabileceği streslerle başa çıkmak için meditasyon olarak doğa yürüyüşü yapmanın faydalarını öğretin. Doğada vakit geçirmek zihinsel sağlığa yardımcı olacaktır. Yoğun iş gününüze kapılıp, çocuğunuza öncelik vermeniz ve onun yanında olmanız gerektiğini unutmak kolaydır. Çocuklar, bütün gün onlarla etkileşime geçmenizi beklemiş olabileceklerinden ve onları hayal kırıklığına uğratmamanız gerektiğinden, onlarla oynamanızı isterler. Siz farkına varmadan çocuğunuz büyüyecek, bu yüzden mümkün olduğunca oyun günlerinden yararlanın. Onlara bir hikaye okuyun ve tüm küçük şeyleri unutun. Büyüdükçe sınırlarına saygı gösterin ve biraz bağımsızlık isteyin çünkü Yıldız Tohumu çocukları biraz inatçı olabilir. Her şeyi sorgulayacaklar, hazırlıklı olun. Cevaplarınızı test edecekler. Bir ebeveyn olarak en önemlisi kendinize dikkat etmeniz gerekir; bu nedenle depresyon veya bunalmışlık duygularına dikkat edin. İhtiyaçlarınız da önemlidir ve eğer çocuğunuz meditasyona başlayacak yaştaysa belki bu birlikte yapabileceğiniz bir şeydir.

Yıldız Tohumu Güçlerinizi Uyandırın

Yıldız Tohumu güçlerinizi uyandırmadan önce, onların devre dışı bırakıldığından emin olmalısınız. Starseed Power makalelerinin yazarı Karen Prieto'ya göre DNA'mızın %97'si Starseed kodludur ve Dünyalıların durgunluğu ve evrimi nedeniyle devre dışı bırakılmıştır. DNA'nın hafıza iplikçiklerini yeniden uyandırabilir misiniz? Evet! Yıldız Tohumu anatomisinde, Yıldız Tohumu ile benimsenmiş insan anatomisini birbirine bağlayacak enerji noktaları vardır. Anahtar, hipotalamusun yedi bezinde ve bunların çakralarınızla nasıl uyum içinde tutulduğunda bulunur. Bedeninizde bulunan ve tüm Yıldız Tohumu anılarınızı hatırlamanızı sağlayacak bağlantı noktalarını açabilirsiniz ve bu noktaları aktive ettiğinizde, Yıldız Tohumu güçlerini ve anılarını uyandıracaksınız.

Bir Yıldız Tohumunun Mücadele Etmesinin Nedenleri

Yıldız tohumları normal yaşamlar sürdüremezler çünkü onları bombalayan çok fazla bilgi vardır ve olağanüstü bir varoluşun tadını çıkarırlar. Görevleri, yollarına çıkan hemen hemen her şeyden daha önemlidir. Aşağıda, Yıldız Tohumlarının zorluk yaşamasının beş nedenini bulabilirsiniz:

Geçmiş Yaşam Deneyimleri

Yıldız tohumu ruhları yeniden doğar ve önceki yaşamlarından kalan bazı bagajları taşıyabilirler. Çoğu zaman bu ruhlar istismardan ihanete kadar neredeyse her şeyi deneyimlemiştir ve zihinsel ve fiziksel travma ruhlarında her zaman yara izleri bırakır. Bu nedenle, bir Yıldız Tohumu güvenli bir şekilde oynamak ve kendilerini incinecek bir konuma sokmamak ister. Bir Yıldız Tohumu bu geçmiş yaşamlarla başa çıkabilene kadar, mevcut fiziksel dünyalarıyla başa çıkamayacaktır.

Topraklama Yoktur

Gelişmiş ruhlar bile dikkatleri dağılabilir ve para kazanmak ya da istikrarlı ve rahat bir hayat yaşamak yüzünden dikkatleri dağıldığında, ruhsal keşiflerin doğasında var olan zenginliği gözden kaçırabilirler. Bazen bu dikkat dağıtıcı unsurları tersine çevirebilir ve mali durumlarını dünyayı iyileştirmeye ve dönüştürmeye yardımcı olmak için kullanabilirler.

Maneviyat ve Bolluk Konusunda Yanılgılar Yaşarlar.

İnsanlar bolluğu çok paraya sahip olmakla, maddi açıdan başarılı olmakla ya da harika bir ilişkiye sahip olmakla karıştırırlar. Bir Yıldız Tohumunun başarılı bir şekilde ruhsal olabilmesi için fakir ya da sefil olmasına gerek yoktur. Varlıklı olmanın yanlış bir yanı yoktur ve bazen bu, bir Yıldız Tohumunun mali desteğine sahip olması nedeniyle misyonunu gerçekleştirmesine bile yardımcı olabilir.

Ruhlarının Yaşı

Geçmiş yaşamlar çoğu zaman işleri zora sokabileceğinden, daha genç, daha az gelişmiş bir ruhun, misyonlarına giden yolda daha kolay ilerlemesi mantıklıdır. Bu genç ruhlar genellikle maddi dünyaya daha fazla ilgi duyarlar ve daha genç oldukları için onları bolluk içinde yaşamaktan alıkoyan daha az engel vardır.

Atalardan kalma şablonları takip etmek

Daha yaşlı, daha gelişmiş ruhlar zorlu ortamlara ve aile kalıplarına enkarne olabilirler. Savaşa, kayıplara ve zorluklara kapılabilirler, bu da geçmiş yaşamlarında yaşadıkları travma nedeniyle bu Yıldız Tohumlarının meditasyon yapmasını zorlaştırabilir. Aile ve atalardan kalma yaralar nesiller boyunca sıklıkla yıldızlar arasında miras alınır ve nesiller Dünya'ya geçerler. Bu, Yıldız Tohumunun neşeyi bulmakta zorlanmasına neden olan türden bir yaradır. Yukarıdaki beş örnekte, bir Yıldız Tohumu muhtemelen meditasyon uygulaması yerine görselleştirmeler ve dua kullanarak daha fazla başarı elde edecektir. Eğer bir Yıldız Tohumu iseniz geleneksel bir hayat yaşamanız gerekmediğini bilin.

Çakralar Nelerdir?

Çakra kelimesini Sanskritçeden çevirirseniz tekerlek anlamına geldiğini göreceksiniz. Bu nedenle çakralar, omurganızın ve bedeninizin uzunluğu boyunca yukarı ve aşağı bulunan ve yaşam enerji gücünüzle dönen enerji çarklarıdır. Bu enerji çarklarının her biri, bilincinizin ve farkındalığınızın belirli bir seviyesini taşır. Çakralarınızı öğrenerek vücudunuzun hayati bölgelerine daha fazla farkındalık ve enerji getirebilirsiniz.

Her çakra, kendine özgü çeşitli ve benzersiz niteliklerin yanı sıra hem olumlu hem de olumsuz ifade etme yeteneğine sahiptir. Bir çakrada herhangi bir olumsuz ifadenin farkına varırsanız, onları olumlu hale gelene kadar iyileştirmeniz gerekecektir. Bunu başardığınızda çakranız açılacaktır. Hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendinizi bütün hissedebilmeniz için tüm çakralarınızın açık olması gerekir. Çakra alanlarınız yaşam deneyimlerinizin depolandığı yerdir ve bunların tamamı açılıncaya kadar geçmiş yaşam deneyimlerinize erişemezsiniz.

Çakralarınızı Anlayın

Her çakranın sorumlu olduğu benzersiz niteliklerin tamamını anlamanız zaman alacaktır. Çakralarınız enerjinizi tutar ve bu da size

Yaratıcılığınızı ifade edin, öz değerinizi kabul edin, kendinize ve başkalarına sevgi gösterin, her zaman doğruyu söyleyin, iç rehberliğinizi takip edin ve bağlı hissedin. Çakralarınızın engelini kaldırarak, onların içinde bulunan bilince sınırsız erişime sahip olacaksınız.

Çakralarınızın Engelini Kaldırın

Her çakra bir çıkrık gibidir ve eğer onu açmak istiyorsanız, onu doğru yönde dönmeye ikna etmeniz gerekir. Çakralarınızın takip etmesini istediğiniz yön saat yönündedir ve onların bu yönde dönmesi bilinçle bağlantı kurmanıza ve pozitifliğin bedeninizden akmasına izin verecektir.

Bir çakra saat yönünün tersine dönüyorsa enerjinizi bloke edebilir ve direnç yaratabilir. Çakralarınızı açık tutmak hayatınızı dengede tutmak için çok önemlidir. Uygun akış olmadığında kendinizi sıkışmış, motivasyonsuz veya düşük enerjili hissedebilirsiniz. Çakralarınızı açmak ve aktive etmek nefes, ses ve hareket yoluyla sağlanabilir. Hala sıkışmış hissediyorsanız, yetenekli bir enerjik şifacıya görünmek, çakralarınızın kapanmasına neden olabilecek yıkıcı davranış kalıplarını tanımanıza yardımcı olabilir.

Etkinleştirme Noktaları

Aktivasyona başladığınızda dünya yıldızı ve ruh yıldızıyla başlamalısınız.

Dünya Yıldızı

Dünya yıldızı, Dünya ile bağlantınızdır ve ayaklarınızın altında 15 santimetre derinlikte bulunur. Sizi Dünya'ya bağlayan ve toprakta kalmanızı sağlayan görünmez bir kök sistemiyle karşılaştırıldı. Dünyanın yıldızı, bir Dünyalı olarak varoluşunuzun evrimine uyum sağlayabilmeniz için yaşamınızı ve deneyimlerinizi bütünleştirmenize yardımcı olur. Bu şunları yapmanızı sağlar:

Misyonunuzu dengeli bir şekilde desteklemek için başkalarına karşı empatinizi geliştirmek için ihtiyaç duyduğunuz farkındalığı geliştirin.

Ruh Yıldızı

Bu aktivasyon noktası ruhunuzla olan bağlantıyı temsil eder ve başınızın üzerinde yaklaşık 15 santimetre yükseklikte bulunur. Ruh yıldızı, yaşamınızı şimdiki anda yaşamanıza olanak tanır ve bu yeteneği, diğer boyutların alemlerinde yaşayan bilincinizle birleştirir. Yıldız Tohumu olmak kafa karıştırıcı olabilir çünkü başlangıçta başka boyutlarda gelişebilecek tek bir bilinç oluşturan birkaç bireyin parçasıydınız. Ancak onlar sizin ulaşamayacağınız yerde değildir çünkü ruh yıldızı onlarla bağlantı kurmanıza ve bilincinizi genişletmenize yardımcı olur. Bu iki noktaya yıldız adı verilmiştir çünkü görselleştirildiğinde bir küre içinde oluşan dört yüzlü, düz kenarlı ve oldukça keskin köşeli tetrahedral (üç boyutlu) şekiller olarak görünürler.

Yıldız Tohumu Aktivasyon Noktaları

Yıldız tohumu DNA'sı çakralarınıza bağlanan farklı türde bir enerji sistemi kullanır. Bu liste, Yıldız Tohumu güçlerinizi etkinleştirmek için gereken 12 çakrayı ve ilave iki çapayı temsil eder:

- Dünya yıldızı
- Ayak çakrası
- Diz çakrası
- Kök çakra
- Göbek Çakrası
- Solar pleksus çakrası
- Orta kalp çakrası
- Üst kalp çakrası
- Boğaz çakrası
- Ense çakrası
- Üçüncü göz çakrası
- Taç çakra
- Nedensel çakra
- Ruh yıldızı

Bu çakralar, bir Yıldız Tohumunun vücutlarında uykuda olan DNA'yı aktive etmek için geçmesi gereken köprülerdir. Çakralarınızı kontrol ederek neyin aktif olduğunu ve neyin hala aktive edilmesi gerektiğini belirlemeniz gerekecektir. En az 12 yaşına gelene kadar beklemeniz gerekir çünkü bu, 12 yıllık yeni bilgilerinizden etkilenmeden, başka deneyimlerden veya başka yaşamlardan getirilen herhangi bir bilgiyi görebildiğiniz en erken yaştır. 12 yaşından önceki herhangi bir zaman bu bilgiyi elde etmeye çalışmak akıllıca bir zaman değildir çünkü çakra sistemi henüz iyi gelişmemiştir. Çakraların titreşim seviyelerini ve bireysel frekanslarını bilmeniz gerekecektir. Bir çakranın enerjisi düşük olduğu için titreşiminin de düşük olacağını varsaymayın, çünkü bu doğru olmaz. Bir çakra önemli miktarda enerjiye sahip olabilir ve yine de düşük bir titreşim gösterebilir. Her birinde bulunan güç seviyelerini bilmek için çakralarınızın haritasını çıkarmanız gerekecektir. Dengesizlik belirtilerini tanıyabilmeniz için çakraları biraz inceleyelim.

Ayak Çakrası

Ayak çakrası değişikliklere karşı direnç sunar. Enerji dengesizlikleri ileri aşamaya ulaştığında fiziksel belirtiler yaşayabilirsiniz. Bu belirtiler şunları içerebilir:

- ayak başparmağı ekleminde yer alan ağrılı ve sert kitlelerden şikayetçi olmak
- basınç veya sürtünme nedeniyle derinin kalınlaşmasıyla ilişkili nasır veya sertlik oluşumu
- düşmüş kemerler
- ayak tabanlarınızda siğiller

Diz Çakrası

Diz çakrasındaki bir dengesizlik, kendinizi korkutmanıza ve hatta başkalarını korkutmaya çalışmanıza neden olabilir. Bu çakranın dengesi bozulduğunda karşılaşabileceğiniz fiziksel belirtiler şunlardır:

- osteoartrit, lupus, romatoid artrit veya gutu içerebilen artrit
- Diz bölgesinin arkasında yer alan ve sıvıyla dolu bir şişlik olan fırıncı kisti
- kemikte başlayan veya kemiklere yayılan kanserler

- Osgood-Schlatter hastalığı, diz ekleminin hemen altında kaval kemiğinin üst kısmında ağrılı bir şişlik
- diz kemiklerinde enfeksiyon
- diz ekleminde enfeksiyon

Kök Çakra

Para, iş gibi konularda karar vermede başarısızlık ya da zorluk yaşadığınızda kök çakranızda bir tıkanıklık yaşıyor olabilirsiniz. Bu tıkanıklık aynı zamanda depresyon, tembellik veya yön veya hedef eksikliğinden de kaynaklanıyor gibi görünebilir. Bu çakra dengesiz olduğunda karşılaşabileceğiniz fiziksel belirtiler şunları içerebilir:

- adrenal bezlerdeki sağlık sorunları
- rektum veya pelvik dokulardaki sağlık sorunları
- sağlıklı kemik veya kemik iliği eksikliği

Göbek Çakrası

Göbek çakrasındaki bir tıkanıklık, yaşama isteğinin eksikliğine, tatminsizliğe, Dünya, aile veya insanlarla olan ilişkinizde uyumsuzluğa neden olabilir. Bu çakranın dengesi bozulduğunda karşılaşabileceğiniz fiziksel belirtiler şunları içerebilir:

- prostat, rahim, yumurtalıklar veya fallop tüplerindeki sorunlar
- mesane sorunları
- bağırsak tıkanıklıkları
- apandisit
- üreme sorunları

Solar Pleksus Çakra

Öfke, korku, ıstırap, kırgınlık veya kaygı gibi olumsuz duygular yaşayabilirsiniz. Başkalarına hayır deme gücünüz olmadığından kendinizi kontrolden çıkmış hissedersiniz ve kendinizi sinirli, sinirli veya üzgün hissedebilirsiniz. Bu çakranın dengesi bozulduğunda karşılaşabileceğiniz fiziksel belirtiler şunları içerebilir:

- pankreasla ilgili sorunlar
- karaciğer ve böbrek sorunları

- sindirim sorunları arasında gastrit, mide yanması ve diğer sindirim sorunları yer alabilir
- mide problemleri

Orta Kalp Çakrası

Orta kalp çakrasının ilerlemiş tıkanıklıkları kendinizi depresif, acı hissetmenize, üzüntü veya kızgınlıkla dolmanıza ve başkalarını veya kendinizi affetmede zorluk yaşamanıza neden olabilir. Bu çakra dengesiz olduğunda karşılaşabileceğiniz fiziksel belirtiler şunları içerebilir:

- dolaşım sorunları
- kalp krizi
- meme kanseri
- timus bezine, kalbe, akciğerlere ve cilde saldıran sorunlar

Üst Kalp Çakrası

Samimiyet eksikliği yaşayabilir, kendinizi hile ve yalan kullanarak ifade etmek zorunda olduğunuzu hissedebilirsiniz. Merhamet veya maneviyat eksikliğiniz olduğunu hissedebilir ve durumlara şefkat eksikliğiyle yaklaşabilirsiniz. Üst kalp çakrasındaki fiziksel sorunlar orta kalp çakrasındakilerle aynıdır.

Boğaz Çakrası

Boğaz çakranızda uzun süreli bir tıkanıklık varsa, fikirlerinizi ifade etmede zorluk yaşayabilir veya gerçekte ne demek istediğinizi söylemenin zor olduğunu fark edebilirsiniz. Yaratıcılığınızı kaybedebilir, kekemelik yapabilir veya aşırı konuşabilirsiniz ama yine de hiçbir şey söylemeyin. Çakra dengesi uzadığında boğaz çakrasının fiziksel sorunları şunlardır:

- tiroid bezinde, soluk borusunda veya gırtlakta bulunan sorunlar
- nefes almada sorun yaşıyorsanız
- bağışıklık sorunlarıyla mücadele

Ense Çakrası

Bu çakra özellikle diğer benlikleriniz, varlıklarınız ve boyutlarınızla olan psişik bağlantınızın anahtarıdır. Eğer doğru kullanmazsanız, kolaylıkla manipüle edilebileceğini ve amaçlarınıza uyacak şekilde yönlendirilebileceğini görebilirsiniz. Bu olabilir

kıskançlık veya nazar nedeniyle negatif enerjiyi absorbe edebileceğiniz hassas bir giriş noktası olun. Tıkanma uzun sürdüğünde ense çakrasının karşılaştığı fiziksel engeller şunlardır:

- epilepsiler
- nöbetler
- vuruş
- vücut hareketlerinin kontrolünün kaybı
- uyku felci

Üçüncü Göz Çakrası

Yönünüzü şaşırmış hissediyorsanız, gerçeklik duygusundan yoksunsanız, konsantre olmakta veya odaklanmakta güçlük çekiyorsanız veya organize olma veya akıl yürütme konusunda yetersizlik yaşıyorsanız, üçüncü göz çakranız bir süredir dengesiz olabilir.

Bu çakranın uzun süreli dengesizliğe maruz kalması durumunda ortaya çıkan fiziksel belirtiler şunlardır:

- serebral korteks, hipotalamus, hipofiz bezi ve orta beyindeki problemler
- kulaklar
- gözler
- sinir sistemi
- sinüzit
- baş ağrısı ve migren

Taç Çakra

Taç çakranın uzun vadeli dengesizliği fobilere, intihar eğilimlerine, histeriye, paniğe ve içsel boşluk hissine neden olabilir. Taç çakrasında ileri düzeyde bir tıkanıklık oluştuğunda ortaya çıkan fiziksel belirtiler şunlardır:

- merkezi sinir sisteminizle ilgili sorunlar
- nörolojik problemler
- uykusuzluk
- epifiz bezindeki sorunlar

Nedensel Çakra

Parçalanmış hissedebilirsiniz veya herhangi bir sorun için orta yolu bulmakta zorluk çekebilirsiniz, bunun yerine aşırı solu veya sağı tercih edebilirsiniz. Nedensel çakradaki uzun vadeli tıkanıklığı çevreleyen diğer sorunlar arasında aşırı kurallar ve aşırı sefahat yer alır.

Bu çakra önemlidir çünkü ruhunuzla nasıl bağlantı kurduğunuzdur. Çakra dengesizliklerini düzeltmek aşamalı bir süreçtir ve bir denge sağlanana kadar çakradan çakraya yorulmadan çalışmanızı gerektirebilir. Her bir çakranın serbest bırakılması meditasyonun yanı sıra zaman ve bağlılık gerektirir. Bu, her çakranın bize vermesi gereken tüm bilgilerle bağlantı kurmanın en iyi yoludur.

Yıldız Tohumu Olan Empatlar veya Tam tersi

Empatlar ve Yıldız Tohumları genellikle birlikte görülen iki varlıktır ve evet, her ikisi de olabilirsiniz. Yıldız tohumları ayrıca daha önce tartıştığımız empatilere benzer empatik yetenekler de sergiliyor. Her ikisi de etraflarındaki enerjilere karşı duyarlıdır, her ikisi de başkalarının duygularını, düşüncelerini ve hislerini algılayabilir ve her ikisinin de topraklama ve koruma da dahil olmak üzere kişisel bakım uygulamaları yapması gerekir. Hem Yıldız Tohumu hem de empati etrafındakilerin stresini üstlenebileceğinden, kendilerini etkileyebilecek negatif enerjilerle nasıl başa çıkacakları konusunda pratik yapmaları gerekir.

Her ikisi de olabilseniz ve bazen bu empati ve Yıldız Tohumu terimleri birbirinin yerine kullanılma eğiliminde olsa da, ikisi arasında doğrudan bir bağlantı yoktur. Başkalarının ne hissettiğini hissettiğinizde empati ortaya çıkacaktır; ancak anlayışın birçok farklı seviyesi vardır ve bu seviyelerin herhangi birinde uyum içinde olabilirsiniz. Yıldız tohumları empatik eğilimler sergileyebilir, ancak empatiler etraflarındaki diğer kişilerin ne hissettiği hakkında daha fazla düşünürken, bir Yıldız Tohumu sadece ruhsal ihtiyaçlara uyum sağlayabilir.

Empatik Yıldız Tohumu

Aynı zamanda empati sahibi olan yıldız tohumları, enerjiye karşı son derece hassas olduklarını ve sosyal durumlara yakalanmanın kendilerini son derece rahatsız hissetmelerine neden olabileceğini keşfederler. Kendilerini çok sayıda insanın yanında bulduklarında kendilerini bunalmış hissedecekler ve hatta kalabalık yerlerde panik atak geçirebileceklerdir. Empatik Yıldız Tohumu yalnızlığı veya bire bir sohbeti tercih eder. Hem Yıldız Tohumu hem de empati olduğunuza inanıyorsanız, muhtemelen aşağıdaki özelliklerin çoğunu tanıyacak ve onlarla özdeşleşeceksiniz:

- Başkalarının yaydığı enerjilere karşı oldukça duyarlısınız ve büyük kalabalıklardan uzak durma eğilimindesiniz.
- Kendinizi evinizdeymiş gibi hissedersiniz ve doğaya ve hayvanlara ilgi duyarsınız.
- Yaratıcısınız.
- Tanıdığınız insanlarla tanımadığınız kişiler arasında ayrım yapmazsınız çünkü her ikisine de aynı oranda empati ve şefkat gösterirsiniz.

● Başkalarının kendilerini rahat hissetmesini sağlama yeteneğini gösterirsiniz.

● Size yaşlı ruh deniyor ve çoğu zaman kendinizi diğerlerinden ayrı hissediyorsunuz.

● Bir Yıldız Tohumu veya bir empati olarak geçmiş bir yaşamı deneyimlediniz.

● Halka açık yerlerde veya büyük kalabalıklarda sıklıkla bunalmış hissediyorsunuz.

● Hayvanlar size her zaman güvenir ve onlarla yeni tanışmış olsanız bile aralarında güçlü bir bağ hissedersiniz.

● Geçmişte başkalarının duygularını üstlenme deneyimleriniz oldu veya onların acılarını hissedebiliyorsunuz. Bazen bu duygular vücudunuzda bir acı olarak tezahür eder.

● Sezgisel biri olduğunuz söylendi veya bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedebiliyor olabilirsiniz.

● Psişik yetenekleriniz var ve saf enerjiye duyarlı olabilirsiniz.

● Çoğu zaman kendinizi yabancı gibi hissediyorsunuz ve herhangi bir yaş grubuna uyum sağlayamıyor veya onlarla ortak bir zemin bulamıyorsunuz.

● Kendisi Yıldız Tohumu veya empati olmayan hiç kimseyle kişisel ilişkiler geliştiremezsiniz.

● Kendi evinizde olsanız ve rahat edemeseniz bile çoğu zaman eve gitme isteği duyarsınız.

● Kolayca depresyona girebilir veya bağımlı olabilirsiniz.

● Mazlum için savaşma eğilimindesiniz.

● Çok fazla yalnızlığa ihtiyacınız var.

● Başkalarının, hatta yabancıların bile sorunlarını size yıkmak istediğini fark ediyorsunuz.

● Toplumun çalışma şekline katılmıyor ve onu sorguluyorsunuz.

● Hayalleriniz dünya dışı gibi gelebilir.

● Dağınıklığa dayanamazsınız.

- Rutin hapsetmeyi buluyorsunuz ve onu kanatmayı seviyorsunuz.
- Korku hissedebilir veya duygusal blokajlar yaşayabilirsiniz.
- Daima konuşuyorsunuz ve doğruyu istiyorsunuz.
- Siz ruhsalsınız.
- Her şeyden önce özgürlüğünüze değer verirsiniz.
- Sevgi dolu ve özverili eylemler sergileyerek insanlara liderlik etmeyi arzuluyorsunuz.
- Dünyanın çok parlak ve gürültülü olduğunu hissedebilirsiniz.
- Çocukken psişik yetenekler gösterdiğinizi hatırlıyorsunuz, ancak size bu eylemlerin yanlış veya ahlaka aykırı olduğu söylenmiş olabilir.
- Başkalarının sizinle alay ettiği yeteneklerinizi bastırdığınızı hatırlıyor olabilirsiniz.
- Çoğunlukla büyük resmi diğerlerinden çok daha önce görebiliyorsunuz.
- Güçlü bir sezgi duygunuz var.
- Felsefe, sosyoloji ve psikolojiyi büyüleyici buluyorsunuz ve derin düşünme gerektiren her şeyi incelemeyi seviyorsunuz.
- İnsanların düşünce süreçlerinize ayak uyduramadıklarını görüyorsunuz.

Yukarıdaki özelliklerden herhangi biri sizi tanımlıyor gibi görünüyorsa, o zaman bir Yıldız Tohumu empatı olma ihtimaliniz çok yüksektir. Listede empati Yıldız Tohumlarının Dünya'da kalma ve sınırlı fiziksel bedenlerinde kalma mücadelesini gösteren birçok şey var. Empat Yıldız Tohumları son derece hassas varlıklardır ve başkalarının duygularını algıladıkları için, sık sık mücadele etme eğilimindedirler çünkü enerji alanları tüm maruz kalma nedeniyle tükenir.

Tüm bunlara rağmen empatik Yıldız Tohumu, Dünya'nın iyileşmesi için hayati öneme sahiptir ve yeteneklerini bir an önce keşfetmeleri ve yeteneklerle bağlantılı kötü bir şey olmadığını anlamaları gerekir. Empath Yıldız Tohumları tek bir yıldız sistemini temsil etmez, bunun yerine birçok yıldız sistemini temsil edebilir. Onlar, insanlığın iyileşmesine yardımcı olmak için Dünya'dalar ve Dünya'daki insanlık uyanmaya hazır olduğunda, o zaman empati yapan Yıldız Tohumları, Dünya'nın daha yüksek boyutlu bir gezegene geçişinde nüfusa yardımcı olacak. Bir empati Yıldız Tohumu yeteneklerinde daha gelişmiş hale geldiğinde,

sıklıkla başkaları için şifacı olurlar ve yolculuklarında kendilerini yeniden adarlar. Bu varlıklar başkalarının duygularıyla ilgilenmeden edemezler çünkü bu onların maneviyatlarını beslemeye yardımcı olur ve içlerinde tutulan ışığa güç verebilir. Yıldız Tohumu empatının yaşam misyonlarını anlaması zor olabilir.

Farkında olmadıkları şey şu ki, ister yabancı ister arkadaş olsun, birisinin yeteneklerini fark etmesine yardım ettiklerinde, görevlerinin bir bölümünü tamamlamış oluyorlar. Akılda tutulması gereken önemli bir nokta, tüm Yıldız Tohumlarının empati olmadığıdır.

4. Bölüm
Ruhsal uyanış

Eğer ruhsal uyanışa aşina değilseniz, bu kavramın yüzyıllardır var olduğunu ve dünya çapında bulunan birçok kültür ve dini kapsadığını bilmek ilginizi çekebilir. Uygulayıcılar sıklıkla buna nirvana, mutluluk veya aydınlanma gibi başka isimler verirler. Ruhsal uyanışlar başlangıçta sizi sinirlendirebilir ama aynı zamanda Ben kimim? gibi sorular sormanıza da neden olur. veya Neden buradayım? veya Ne yapmam gerekiyor? Kendinizi kaybolmuş hissedebilirsiniz ama aynı zamanda merak ve heyecan hislerini de deneyimleyebilirsiniz. Ruhsal bir uyanış, kendinizi çok canlı hissettiğiniz yere gözlerinizi açabilir. Dünyaca ünlü psikiyatrist Carl Jung, 1944 yılı civarında Batı Dünyasında ruhsal uyanış fikrini popüler hale getirdi. Daha yüksek bir bilinç durumuna yükselme yeteneği, insan olmanın ayrılmaz bir parçasıdır.

Ruhsal Uyanış Nedir?

Bu terminoloji maneviyatla ilgili farklı olayları tanımlamak için kullanılır. Bir genelleme yapmak gerekirse, ruhsal uyanış, kişinin ruhsal yaşamını etkileyen yeni vahiyleri, atılımları veya ruhsal aydınlanmayı benimseme eylemidir. Manevi uyanış fikri hem Yeni Çağ'da hem de diğer dinlerde popülerdir. Kurtuluş, temel bir ruhsal uyanışı ortaya çıkarır. Ancak kurtuluş bir uyanıştan çok daha fazlasıdır; kurtuluş ruhsal ölümden ruhsal yaşama yükseliştir.

Kurtuluş kavramından önce hepimizin günah içinde doğduğumuz ve ışığı görmekten kör olduğumuz düşünülüyordu. Ruhsal uyanış, birlik birliğinden ayrı olmadığınızı ve bedeninizin, kalbinizin, zihninizin ve ruhunuzun ayrı olmadığını, bunların sizin gerçeğinizi birleştirdiğini fark ettiğinizde gerçekleşir. Dürüst olmak gerekirse, bir kişiye bir uyanış deneyimleyebilmesi için talimat vermenin tek bir yolu yoktur, ancak seçilen yöntemlerde bazı benzerlikler vardır. Uyanış eylemi tüm deneyimlerinizi ve farkındalığınızı kucaklamanıza olanak tanır. Bazen omurga bölgenizde yoğun bir enerji veya ısı hissi fark edebilirsiniz ve buna genellikle kundalini ruhsal uyanışı denir.

Kundalini Ruhsal Uyanış

Kundalini tam olarak nedir? Omurganızın tabanından başınızın tepesine kadar uzanan bir enerji sistemidir. Üç ana aşamayı takip eder:

1. Başlangıç aşaması, ruhu hazırlamak için aşırı acılardan geçerek bireyi manevi yolculuğuna hazırlar.
2. Orta aşama, bireyin yaşamın daha derin cevaplarını aramasına yardımcı olacaktır.
3. Son aşama, bireyin tamamen karakter değişikliğine uğradığı aşamadır. Örneğin şüphe duymak yerine İlahi Kaynağa güvenecek ve olayların müdahale edilmeden gerçekleşmesine izin verecektir.

Böylece, enerji omurganızın tabanından (alt çakra) yükselip başınızın tepesine (taç çakra) gittiğinde, sırtınızdan akan ve vücudunuzun geri kalanına yayılan enerji hissini hissedebilirsiniz. . İnsanların yaşadığı diğer kundalini deneyimleri

Omurgalarında karıncalanma hissi, sıcak bir ışıltı ve hatta ürpermelere yol açabilecek küçük enerji sarsıntıları yaşadıklarını bildiriyorlar. Bu duygulardan korkacak hiçbir şey yoktur çünkü onlar sadece enerjidir. Bu türden herhangi bir enerji, ruhsal yolunuzda nerede sıkışıp kaldığınızı ve enerjinizin nerede serbestçe aktığını size gösterecektir. Nesnelerin doğal akışının kesildiği yere odaklanarak, kundalini'yi veya herhangi başka bir enerjik deneyimi kucaklayabilir ve onu, akışı durmuş olan her şeyi açmak için uygulayabilirsiniz.

Temel olarak, kendinizi tanıdığınızda, uyanış yolunuzu tıkayan her şeyi serbest bırakabilirsiniz. Kundalini yoga yüzyıllardır kullanılmaktadır ve bir derse katıldığınızda dersten veya seanstan sonra biraz enerji patlaması yaşadığınızı görebilirsiniz. Bunda yanlış bir şey yok çünkü kısa süre sonra dağılıyor. Bunun tek istisnası, içinizdeki bir şeyi açmış veya değiştirmiş olabilecek daha büyük bir enerji değişimini deneyimlediğiniz zamandır. Kundalini yoga uygulaması kutsaldır ve kişinin kendini gerçekleştirme sürecine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ani bir uyanış yaşadığınızda ve kendinizi huzursuz ve dramatik hissettiğinizde bu yoğun bir deneyim olabilir. Bu tür yoga, yalnızca küçük açıklıklar deneyimlemiş ve bedenlerinden akan enerji akışını hiç deneyimlememiş kişiler için özellikle göz açıcı olabilir; aynı zamanda egoları ortadan kaldırır ve enerji akışını engelleyen eski fikirleri, alışkanlıkları ve/veya karmaları temizler. . Kundalini uyanışı ruhsal uyanıştan o kadar da farklı değildir çünkü kabul edelim ki enerji her şeyin içindedir ve uyanışınızı başlatmak için belirli bir şekilde hareket etmesi gerekmez. Ego, ihtiyaç duymadığınız bir disiplini takip ederken takılıp düşme eğiliminde olduğundan, kulağa diğerinden daha iyi gelen belirli bir uyanış türüne kapılmayın. Bunun yerine dikkatinizi içe çevirin, kendinizi sakinleştirin ve meydana gelen değişiklikleri kucaklayın.

Ruhsal Uyanışa Ne Sebep Olabilir?

Ruhsal bir uyanışın başlaması için yaşamı değiştirecek bir olayın olması gerekmez; günlük, sıkıcı bir neden olabilir veya hiçbir neden olmayabilir. İş değiştirmek, taşınmak veya ilham veren bir tatil gibi ruhsal uyanışınızı tetikleyebilecek birkaç yaygın neden vardır. Yaşamınızı değiştirecek olayların da uyanışlara neden olmasını bekleyebilirsiniz. Dolayısıyla eğer boşanma, ölüme yakın bir deneyim ya da işinizi kaybetme gibi bir durumla karşılaşırsanız bunlar ruhsal kapınızın açılmasında katalizör olabilir. Arkanıza yaslanıp hayatınıza iyice baktığınızda, sizi uyanış yoluna sokan şeyleri fark edebilirsiniz. Bilmelisin ki ruhsal uyanış

süreç kafa karıştırıcı ve bunaltıcı gelebilir. Aşağıda, ya ruhsal uyanış yoluyla bir yolculuğa başlamak üzere olduğunuzu ya da zaten bu yolda olduğunuzu gösteren bazı tanınabilir işaretleri bulabilirsiniz:

- Eskiden keyif aldığınız şeylerden kopmuş ve çoğu zaman hayatınızın merkezinde olan insanlardan kopmuş hissediyorsunuz. Hayatınızın gerçeği altüst olduğunda bir yalanı yaşadığınızı düşünebilirsiniz.
- Manevi bir uyanış, manevi inançlarınızı değiştirmenize ve belki de yenilerini benimsemenize neden olabilir. Bu, ömür boyu sürecek bir hayalin peşinden koşmak için işinizden ayrılmanız veya dini inançlarınızı inceleyip değiştirmeniz anlamına gelebilir. Öncelikleriniz değişecek.
- Daha canlı rüyalar mı görüyorsunuz? Ruhsal uyanışlar yalnızca uyanık yaşamınızı değil aynı zamanda rüya yaşamınızı da etkileyebilir. Rüyalarınızın anlamlarını analiz etmeniz ve bunların çıktığınız yolculukla nasıl bağlantılı olduğunu anlamanız gerekebilir.
- Sık sık eşzamanlılıklar veya deja vu duyguları mı yaşıyorsunuz? Birini düşünürken birdenbire sizi araması ya da ertesi gün markette onunla karşılaşmanız tuhaf gelebilir.
- Sürekli olarak melek sayılarını görmek aynı zamanda ruhsal yolunuzda olduğunuzun da bir işaretidir.
- Mevcut ilişkilerinizde değişiklikler yaşandığını fark edebilirsiniz. Şüphesiz ruhsal uyanışlar dönüşümün somutlaşmış halidir. Hayatınızdaki insanlar bunu her zaman anlayamayabilir ve yaşadığınız değişiklikleri anlayamayabilir. Ruhsal uyanış kavramını anlamasalar bile, lütfen onlardan sizin neler yaşadığınızı anlamaya çalışmalarını isteyin.
- Maneviyatın hayatınızın daha önemli bir parçası haline geldiğini fark edebilirsiniz. Manevi yanınız sizi çağırıyor ve bu nedenle maneviyatınızın anlamını ve doyumunu bulmak için derinlere inmeniz gerekecek. Bunu en önemli önceliğiniz haline getireceksiniz.

- Artan bir sezgi duygusu mu yaşıyorsunuz? Yeni yeteneklerinizin ortaya çıktığını veya sezgi becerilerinizin arttığını fark ederseniz, bunların her zaman egonuzun yüzeyinin altında yattığını anlamalısınız. Uyandıktan sonra kendinizle daha uyumlu hissetmeye başlayacaksınız.
- Artan sezgi duygunuzun yanı sıra, birisinin sizi manipüle etmeye veya aldatmaya çalıştığını muhtemelen fark edeceksiniz. Çevrenizdeki biri dürüstlük eksikliği gösterdiğinde, sanal alarm zillerinin çaldığını fark edeceksiniz.
- Herkesin kendi yolu vardır. Bunu anladığınız anda, kendi yolculuğunuzu daha çok kabullenmeye başlayacaksınız. Bu bilgiyle artık insanları ikna etmenin bir önemi olmadığını anlayacaksınız.
- Her canlının değerli olduğunun farkına varın. Önemli olan arkasında durabileceğiniz ve destekleyebileceğiniz bir davanızın olması. Bir amaca yönelik olabilir ve insanlara, hayvanlara veya çevreye fayda sağlayabilir; seni çağıran şeyi seç. Seçiminize derin bir hizmet anlayışıyla yaklaşın.
- Spiritüel öğretmenler sizi bulacaktır. Kelimenin tam anlamıyla öğretmen olmayabilirler, bunun yerine size akıl hocalığı yapacak veya yolunuzda size yardımcı olacak biri olabilirler. Herhangi bir uyanış anında, manevi öğretmenler size yardım etmek için birdenbire ortaya çıkarlar.
- Ruhsal bir uyanışa maruz kaldığınızda kendinizi yalnız hissedebilirsiniz çünkü bu durum izolasyona neden olabilir. Etrafınızdaki insanlar yaşadıklarınızı anlamakta zorluk çekiyorsa kendinizi yalnız hissedebilirsiniz.
- Doğayla ve bir bütün olarak dünyayla daha büyük bir bağ hissedersiniz. Hayatınızdaki insanlara daha az, bitkilere, hayvanlara ve doğanın diğer unsurlarına daha çok bağlı olduğunuzu hissedebilirsiniz.
- Ruhsal bir uyanış sırasında duyularınız daha da güçlenecektir. Şimdiki ana uyum sağlayabildiğinizi fark ettiğinizde, fiziksel, duygusal ve enerji uyaranlarına karşı daha duyarlı hale geleceksiniz.
- Vücudunuz daha uyumlu hale gelecektir ve uyuyamadığınızı veya yeterince dinlenemediğinizi fark edebilirsiniz.

- Uyku kaybının yanı sıra başka bazı fiziksel belirtiler de fark edebilirsiniz. Yorgunluk veya bilinç bulanıklığından şikayetçiyseniz, bunu göz ardı etmeyin çünkü size bir şey anlatmaya çalışıyor olabilirler.
- Daha manevi bir varlığa dönüşürken, günlük yaşamınızın yeni alışkanlıklar ve rutinler içerecek şekilde değişmeye başladığını fark edebilirsiniz. Alışkanlıklarınıza uyum sağlarken meditasyona zaman ayırdığınızdan emin olun. Sizi temellendirmeye yardımcı olacak yeni sağlıklı rutinler oluşturun ve uyanışınızda artık sizi desteklemeyen eski alışkanlıklarınızı bırakın.
- Genel bakış açınız değişecek ve ruhsal uyanışlar sizin için yeni bir gerçeklik yaratabilir.
- Empatinin arttığını hissediyor musunuz? Etrafınızdaki dünyaya daha fazla bağlandığınızda empatinizin arttığını deneyimlemeniz mümkündür. Başkalarının acısını üstlenerek, bunun sizin hizmet çağrınız olduğunu hissedebileceğinizden, etrafınızdaki diğer insanların acılarını görmezden gelmek giderek daha zor hale gelebilir.
- Empatinin yanı sıra daha fazla şefkat de hissedeceksiniz.
- Yeni bir size ve yeni bir hayata uyanırken, dünyaya karşı doyumsuz bir merakınızın olduğunu keşfedebilirsiniz. Hayatınızı ve içindeki insanları merak etmeye devam etmek sağlıklıdır.

Uyanışın Farklı Aşamaları

Ruhsal uyanış birdenbire gerçekleşmez ve aydınlanmaya giden uzun bir yolda ilk adımdır. Aydınlanma süreci birçok aşamayı takip eder.

Ruhsal Uyanış

Ruhsal yolculuğunuzun başlangıcında bir zamanlar bildiğiniz her şeyi sorgulayacaksınız. İlk başta zorlanabilirsiniz ancak gereksiz şeyleri hayatınızdan temizlemeniz gerektiğini göreceksiniz. İlk başta istemeyebilirsiniz çünkü bazı alışkanlıklardan vazgeçmek zor olabilir, hayatınızdaki bazı ilişkilerden vazgeçmek zor olabilir ve eski inanç sistemleri eski spor ayakkabı gibi kendinizi rahat hissedebilir. Ancak hayatınızdan bazı eski şeyleri çıkardığınızda, yeniyi kucaklamak için yer bulacaksınız. Aksi halde bir şeylerin eksik olduğunu hissedebilirsiniz. Bu başlangıç aşamasında kendinizi kaybolmuş, kafası karışmış veya depresif hissetmek olağandışı bir durum değildir.

Ruhun Karanlık Gecesi

Bu ikinci aşama kulağa biraz uğursuz gelebilir ve aslında ruhsal uyanış yolculuğunun en alt noktasıdır. Ruhunuz yeniden ayarlanmaya başlarken, tüm egoyu ortadan kaldırır. Dibe vurduktan sonra gidilecek tek yer yukarısıdır.

Sünger

Ruhun karanlık gecesinin dibine ulaştığınızda yükselişinize başlamaya hazırsınız demektir. Bu üçüncü aşama tamamen deneyimlemek ve keşfetmekle ilgilidir. Hobiler, ilişkiler ve daha fazlası gibi ilginizi çeken yeni şeyleri deniyorsunuz. Bu deneyler ruhunuza neyin hitap ettiğini anlamanıza yardımcı olur.

Satoru'nun Özü

Bu aşamada gerçek doğanızı tanımayı ve onurlandırmayı, hediyelerinizi, becerilerinizi ve yeteneklerinizi kabul etmeyi öğreneceksiniz.

Ruh Seansları

Nihai varış noktanıza ulaştığınızı hissedebilirsiniz, ancak tam aydınlanmaya doğru hâlâ birkaç adım var. Ruh seansları biraz zaman alabilir çünkü yaşamınız için gerçek bir yapı inşa ediyorsunuz. Bu sizi önemli miktarda deneme yanılma sürecinden geçirecektir.

çeşitli stratejileri göz önünde bulundurun. Bunun üstesinden gelmek yıllar hatta on yıllar alabilir ve bu arada ruhunuz büyümeye ve iyileşmeye devam edecektir. Sizin için işe yarayan rutinleri ve ritüelleri bulmak bir süreçtir ve hemen gerçekleşmediğinde cesaretiniz kırılmamalıdır.

Teslimiyet

Teslim olmak, uyanış sürecinizin ikinci ve son adımıdır ve tamamen eski inançlarınızdan kalan kalıntıları salıvermekle ilgilidir. Bu, egonuzda kalan ve sizi gerçeğinizden alıkoyan her şeyi uzaklaştırabileceğiniz adımdır. Ruhunuzu bu kadar uzun süre aradıktan sonra, sonunda sizin için neyin işe yaradığını ve sizi geride tutan şeyin ne olduğunu anlayacaksınız. Bu adım sırasında, ruhsal uyanışınızın getirdiği güce adım atmanıza izin vererek, artıkları nihayet serbest bırakabilirsiniz.

Farkındalık ve Hizmet

Nihai hedefinize ulaştınız ve bu, artık ilahi benliğinizin tamamen farkında olduğunuz anlamına gelir. Herkesin yolculuğu farklıdır ve elbette bazı yolculuklar diğerlerinden daha uzun sürecektir. Aydınlanmaya ulaştığınızda yalnızca başkalarına hizmet etmekle kalmayacak, aynı zamanda mutlu bir yaşam da bulacaksınız. Yolculuk kolay değil ama buna değer. Yol boyunca, bağlantı kurduğunuz ve konuşması kolay olan başkalarını bulacaksınız. Yolculuğunuz boyunca topraklanmış kalmanız ve meditasyon ve farkındalığı da içermesi gereken ruhsal egzersizinizi geliştirmeniz gerekecek. Ruhsal uyanışlar hayatınızı daha iyiye doğru değiştirecek.

Maneviyatınızı Bulmak

Maneviyatın anlamını kaç kişiye sorarsanız sorun, her biri size farklı bir cevap verecektir. Maneviyat, inanç arayışındaki kişisel egzersizinizdir. Aydınlanma arayışınız sırasında her aşamada öğrenci ve öğretmen arasında geçiş yapabilirsiniz. Hangi dini takip ettiğinize bakılmaksızın, daha aydınlanmış bir deneyim yaşamak için yapabileceğiniz birkaç şey vardır:

- Her gün uyandığınızda zihninizi sakinleştirmeye 10 dakika ayırın. Sabah sizin sessiz zamanınızdır ve bu, gününüze odaklanmak ve olumlu bir yöne gitmek için mükemmel bir fırsattır. Kendiniz için, herkes için ve dünya için pozitiflik istiyorsunuz. Harika bir şeyle bağlantı kurmak için bu değerli anları kullanın. Sabah vaktiniz varsa meditasyon, yoga seanslarına katılmayı, doğa yürüyüşü yapmayı veya ilham verici birkaç kelime okumayı deneyin. Bu ilk 10 dakika gününüzü güzelleştirebilir de bozabilir de.
- Başkalarına hizmet edin. Hiç hamile bir kadına ya da yaşlı bir vatandaşa tren ya da otobüste yerinizi teklif ettiniz mi? Mesele şu ki, bazen sizden daha fazla ihtiyacı olan birine verecek bir şeyiniz olur. Başkalarına hizmet etmenin yollarını eyleme geçirin.
- Maneviyatınızı bulmak için egzotik bir yerde olmanıza gerek yok. Önemli olan nerede olduğunuz değil, kim olduğunuzdur. Memleketinizin sınırları içinde kalabilir ve yine de ruhsal gelişim elde edebilirsiniz.
- Bir rol modeli seçin. Bu, maneviyatın ne anlama geldiğine dair görüşlerinizi paylaşan biri olabilir. Kendinizi değiştirmenize gerek yok çünkü siz Dünya'ya büyük bir katkısınız. Bireysel maneviyatınız, maneviyatınızı keşfetmenize ve kucaklamanıza yardımcı olacaktır.
- İşleri basit tutun. Manevi başarı öykünüz para, şöhret veya güç biriktirerek değil, inançla elde edilecektir. İş ve evdeki uzun yapılacaklar listelerinizi unutmak, elektronik cihazlarınızı susturmak ve sadeliği kucaklamak için gününüzde her zaman birkaç dakikanızı ayırın.

Hayallerinizdeki Maneviyatı Bulun

Bazen en çılgın rüyaları deneyimleyebilir ve bunların ne anlama geldiğini merak edebilirsiniz. Bilinçaltınız her gece gözlerinizi kapattığınızda ve hızlı göz hareketi (REM) uykusuna girdiğinizde çalışmaya başlar. Pek çok insan rüyaların çılgınca ve anlamsız olduğunu düşünürken, diğerleri rüya görmenin ruhsal varlığımız için önemli olduğuna inanıyor. Rüyalarınızı yorumlamanın anahtarı, mutlaka gerçek anlamlarını aramak değil, rüyaların çağrıştırdığı sembolleri veya duyguları aramaktır. İşte bazı yaygın rüyalar ve bunların ne anlama gelebileceği:

Rüyada Dişinizin Düştüğünü Görmek

Bunun neyi temsil edebileceğine dair birçok teori var, ancak en popüler inanış dişlerinizin özgüven ve güveni temsil ettiği yönünde. Aynı zamanda güvensizliği, utancı, kaybı veya kederi de temsil edebilir. Düşünürseniz, dişlerinin düşmesinden herkes çok utanır. Olası düşüncelerden biri, utançla karşı karşıya olabileceğinizdir, ancak bunun çoğunlukla, onu rüyanızda gördüğünüzde ne hissettiğinizle ilgili olduğunu unutmayın. Bu rüyayı görmeye devam ederseniz, bu, uğraştığınız veya üzerinde çalışmakta zorluk çektiğiniz bir şeyi temsil edebilir. Rüyanın kökenine inmek önemlidir, bu yüzden kendinize rüyanın hangi duyguları uyandırdığını, bu rüyanın yeniden canlandırdığı anılar var mı ve nasıl bir his olduğunu sormayı unutmayın. Hayatınızda kendinizi güçsüz hissetmenize neden olan veya üzerinde kontrol sahibi olmadığınız bir şeyler oluyor mu? Diğer teoriler arasında dişlerinizin düşmesinin yaşamınızda devam eden bir dönüşümü temsil edebileceği yer alıyor. Bu her zaman kötü bir anlam ifade etmeyebilir ve yalnızca bir büyüme işareti olabilir. Keder veya kayıp duyguları yaşıyor olabilirsiniz ve son olarak gerçek hayatta bazı diş sorunlarınız olabilir.

Düşmek ile ilgili rüyalar

İnsanların en sık gördüğü rüyalardan biri düşmekle ilgilidir. Derinlerde muhtemelen size kontrolden yoksun olduğunuzu veya zor olduğu ortaya çıkan kişisel bir mücadeleniz olduğunu anlatmaya çalışıyordur. Büyük olasılıkla, günlük stresinizi uyku zamanınıza taşıyorsunuz ve bu da rüyalarınızı istila ediyor. Garip gelebilir ama kendinize rüyanız sırasında düşmenin nasıl bir his olduğunu sorun ve ardından bunu hayatınızda meydana gelen güncel sorunlarla karşılaştırın. İkisi arasında herhangi bir benzerlik fark ettiniz mi?

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Kovalanmak ile ilgili rüyalar

Bu rüyayı ortadan kaldıracak en basit karşılaştırma, hayatınızı istila eden bir sorundan kaçıyor olmanızdır. Bu durumdan korkuyor olabilirsiniz veya bundan kaçınmaya çalışıyor olabilirsiniz. Her iki durumda da bilinçaltınız size koşmayı bırakıp dönüp sorunlarınızla yüzleşmenizi söylemeye çalışıyor. Bunu yaparak, sizi strese sokan her şeyin üstesinden gelebilecek ve daha dinlendirici bir uykuya kavuşabileceksiniz.

Hamilelikle İlgili Rüyalar

Bu rüyanın aslında sizin veya tanıdığınız birinin hamile olmasıyla hiçbir ilgisi yoktur. Hamilelik rüyaları hayatınızda değişen veya büyüyen bir şeyi temsil eder. Kişisel veya profesyonel de olabilir. Örneğin, bir sonraki adıma geçmeye hazır bir ilişki içinde olabilirsiniz ya da iş yerinde büyük bir terfiye hazır olabilirsiniz. Bu tür rüyalara neden olacak bir şeyin ortaya çıkıp çıkmadığını görmek için hayatınızı incelemeye zaman ayırın.

Örümcekler veya Yılanlar Hakkında Rüyalar

Yılan rüyaları, iyileşmeyi veya bir dönüşümden geçmeyi temsil ettikleri için korkutucu olmamalıdır. Çoğu tıbbi caduceus görselinin tasarımında bir yılan bulunur. Yılanın kendisine odaklanmak yerine rüyada başka ne olduğuna bakın. Yılan derisini mi döktü? Bir şekilde tuzağa mı düşmüştü? Varlığı sizi korkuttu mu yoksa tehdit edici değil miydi? Yılanın getirdiği duygularla temasa geçmeye çalışarak onun uyku zamanınızı neden işgal ettiğini daha iyi anlayabilirsiniz. Öte yandan örümcekler genellikle çevrenizde saklanan bir tür aldatmacayı veya yalanı temsil eder. Örümceği çevreleyen farklı senaryolar, neden onları rüyanızda gördüğünüze dair ipuçları sunabilir.

Örneğin, eğer örümcek korku yaratıyorsa, bunu, o korku duygusunu kopyalayan başka bir kişi veya durumla karşılaştırmalısınız. Örümcek sizi ısırırsa, bu birileri tarafından eleştirildiğiniz anlamına gelebilir. Örümcek vücudunuzun bir yerindeyse, vücudunuzun neresinde göründüğüne ve fark edilebilir bir duygu yaratıp yaratmadığına dikkat etmelisiniz. Bu rüyalardaki boyut önemlidir; Örümcek ne kadar büyük olursa temsil ettiği sorun da o kadar büyük olur. Rüyanızda örümceğin tavandan indiğini görüyorsanız, bu, başınızın üzerinde önemli bir şeyin asılı olduğu varsayımına oldukça kolay bir şekilde yaklaşabilir.

Önsezilerle İlgili Rüyalar

Hiç sadece gerçek dünyada tezahür edecek bir şeyin hayalini kurdunuz mu? Bir önsezi rüyasını açıklamak biraz zor olabilir. Ancak, eğer onlardan payınıza düşenden daha fazlasına sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, sezgisel yeteneklerinizi keşfetmek isteyebilirsiniz. Kendinizi bir empati, bir Yıldız Tohumu veya her ikisi birden olduğunuzu görebilirsiniz.

Çıplaklık ile İlgili Rüyalar

Hiç önemli bir toplantı sırasında sınıfınızın veya iş arkadaşlarınızın önünde çıplak olduğunuzu hayal ettiniz mi? Bu işaret kolaylıkla hayatınızda olup biten bir şeyden dolayı kendinizi açıkta hissettiğiniz veya utandığınız anlamına gelir; tabi ki çıplaklığınıza güvenmiyorsanız. Bu durumda bu sadece özgür hissetmenin bir işareti olabilir.

Seks Hakkında Rüyalar

Birisiyle seks yaptığınızı hayal etmeniz, ona gizli bir şekilde aşık olduğunuz veya gerçek dünyada seks yapmak istediğiniz anlamına gelmez. Çoğu zaman bu, onların sahip olduğu bazı kişilik özelliklerini kıskandığınız anlamına gelir. Tuhaf rüyalarla karşılaştığınızda, özellikle de sürekli tekrar ettiklerinde, rüyanızda olanları ve bunun size nasıl hissettirdiğini kaydedebileceğiniz bir rüya günlüğü tutmayı düşünmelisiniz. Kafa karıştırıcı rüyaların gerçekten önemli olduğunu ve size hitap etmeniz gereken bir şeyi göstermeye çalıştıklarını fark edebilirsiniz.

Stres Rüyaları

Herkesin stresi olduğundan, stres rüyaları nadir değildir. Sorun şu ki, eğer yatağa stresli bir halde girerseniz, bunun köprüyü geçmesi ve rüyalarınızı istila etmesi kaçınılmazdır. Bu stresli rüyalar, özellikle tekrarlanıyorsa, son derece rahatsız edici olabilir. Stres rüyaları ile kabuslar arasındaki fark nedir? Stres rüyaları hızlı ilerleme eğilimindedir ancak hiçbir yere varmaz. Oysa kabuslar sadece stresli olmakla kalmaz, aynı zamanda sizi tam bir panik içinde uyandıracak, yaşamı tehdit eden durumlara da sokabilir. Doğal olarak herkesin farklı stres etkenleri vardır, dolayısıyla siz ve en yakın arkadaşınız asla aynı stres rüyasını yaşamayabilirsiniz. Ancak birkaç yaygın olanı vardır ve bunları aşağıda listeledik:

- önemli bir şeye geç gelmek
- önemli bir şeyin yanlış yerleştirilmesi
- bir testte başarısız olmak

● birçok kez çok denediğiniz halde bir şeyi başaramamak

● evinizde yangın çıkması
● kasırgaya, kasırgaya veya başka bir doğal afete yakalanmak Stres rüyalarının üç ana kategorisi ve bunları yorumlamanın bazı yaygın yolları vardır:

İş

İş geçim kaynağınızı temsil ettiğinden, kendinizi geçindirmek için para kazanma şeklinizi etkileyen şeyler hakkında endişelenme eğilimindesiniz. Herkes mali konularla ilgilenir, bu nedenle ofiste yaşanan sorunlar büyük bir endişe kaynağı olabilir; ancak iş hakkında rüya görmek mutlaka iş konusunda stresli olduğunuz anlamına gelmez. Rüyaların sembolik olduğunu unutmayın, dolayısıyla rüya sırasında hissettiğiniz şey de aynı olabilir.

Okul

Stresli rüyalar okulla ilgili faaliyetlerde yaygındır; bu nedenle, rüyanızda çalışmayı unuttuğunuz bir sınav, fazla uyuyakaldığınız ve bir dersi kaçırdığınız veya dolap şifrenizi unutup kitaplarınızı çıkaramadığınızı görebilirsiniz. Okulla ilgili faaliyetler konusunda strese girmek, mesleki kariyerinizde istediğiniz yerde olamayabileceğiniz anlamına gelebilir.

İlişkiler

İlişkilerle ilgili stresli rüyalar açıkça fikir ayrılığı yaşayan insanları tasvir eder. Birisi sizi görmezden geliyor veya önemli bir etkinlik sırasında size ulaşamıyor olabilir.

Stres Rüyalarının Nedeni

Burada çok büyük bir açıklama yok; stres rüyaları stresten kaynaklanır! İster uykuda ister uyanık olun, sizi strese sokan şeyler her zaman enerjinizi tüketir. Zihniniz endişeye takılıp kaldığında veya en kötü senaryolarla boğuştuğunda, bilinçaltınızda takılıp kalır ve iyi bir gece uykusu çektiğinizde yeniden ortaya çıkar. Bu nedenle, her stresli rüya sırasında duygusal durumunuzu özel olarak not etmeniz çok önemlidir.

Eğer stres etkenleriniz uyanık olduğunuz saatlerde yeniden ortaya çıkarsa, aynı stres etkenlerinin rüyalarınız sırasında da tekrarlanması şaşırtıcı değildir. Ne zaman olursa olsun, bu, yanıp sönen ve bip sesi çıkaran ışıklarla dolu büyük bir kırmızı bayraktır ve ara vermeniz ve tekrarlayan stresli rüyalarınızla başa çıkmanın sağlıklı yollarını bulmanız gerektiğini belirtir. İpuçlarını izleyin, böylece bu rüyaların kişisel yaşamınızla nasıl bağlantılı olduğunu anlayabilirsiniz.

Stres Rüyaları Nasıl Durdurulur?

Stresinizi frenlemeniz gerektiğini anladıysanız, bu göründüğünden daha zor olabilir. Stresi durdurmak bazen kontrolden çıkan bir yük treninin üzerine kement atmak kadar zor olabilir. Stresi bu kırılma noktasına kadar oluşturmak zaman aldı, bu yüzden hazırlıklı olmanız gerekebilir; stres bir gecede kaybolmaz. Bu, üzerinde çalışmanız gereken bir şeydir ve kendinizi topraklamanın birçok yolu olmasına rağmen (bkz. Bölüm 5), bu tür stres için en iyi sonucu veren şey şudur:

- Yatmadan önce günlük tutmak. Yatmadan önce sizi neyin strese soktuğunu günlüğe kaydetmek için belirli bir zaman ayırmanız yardımcı olabilir. Bu uygulama yatmadan önce stres etkenlerini aklınızdan çıkarmanıza yardımcı olabilir.
- Yatmadan önce rehberli uyku meditasyonları ekleyin. Özellikle iyi bir gece uykusu çekmeyi hedefleyen meditasyonları dinleyerek, mutlu bir uyku için doğru ruh haline yerleşebilirsiniz. Gece yarısı stresli bir rüya sizi uyandırırsa, tekrar uykuya dalmanıza yardımcı olması için rehberli uyku meditasyonlarınızı yanınızda bulundurun.
- Cevaplarınızı bulmak için hayallerinizi analiz edin. Hatta neyi temsil ediyorsunuz? gibi çok önemli soruların cevaplarını bile yazabilirsiniz. veya Bunu düzeltmek için ne yapmam gerekiyor?

Daha İyi, Daha Uzun ve Daha Az

Daha iyi uyku kalitesi rüyalarınızı iyileştirebilir ve böylece biraz daha uzun uyuyabilir ve rahatlama egzersizleri yapabilirsiniz. Daha az stres anahtardır. Meditasyon yapıyorsunuz ve günlük tutuyorsunuz ama uykunuzu iyileştirmek için yapabileceğiniz başka şeyler var mı? Emin ol!

- Dengeli bir diyet yiyin. Şafaktan akşam karanlığına kadar koşmak zor olabilir, ancak iyi yakıt çok büyük bir fark yaratabilir.

- Yatma saatinize yakın bir zamanda büyük bir yemek yemeyin. Sindirilmesi gereken önemli miktardaki dolu bir mide, huzurlu bir uyku çekmeyi çok zorlaştırabilir.
- Yatak odanızı serin tutun. Geceleri termostatı kapatın. 65°Fidealdir ancak herkesin iç termostatı biraz farklı olabilir.
- Yatmadan önce alkollü içeceklerden kaçının.
- Bir uyku programına uyun. Hafta sonları veya izin günlerinde uyumak cazip gelebilir, ancak bu genellikle uyku programının kesintiye uğramasının nedeni olabilir. En iyisi her gün aynı saatte yatıp aynı saatte uyanmaktır.
- Işık tedavisini araştırın ve hava karardıktan sonra mavi ışığa maruz kalmayı sınırlayın. Havanın daha erken karardığı kış aylarında bunu yapmak biraz zor olabilir ancak bilgisayarınızdan, tabletinizden, telefonunuzdan ve televizyonunuzdan mavi ışık yayılır. Elektronik cihazlar kullanmanız gerekiyorsa mavi ışık alımını azaltan mavi ışıklı gözlük kullanmayı düşünün.
- Düzenli olarak egzersiz yapın. Formda kalmak sadece vücudunuza değil aynı zamanda zihninize de yardımcı olur.
- Uyumaya hazırlanırken lavanta esansiyel yağını dağıtın.
- Papatya veya lavanta gibi yatmadan önce bir çay deneyin.

Hatırlanması gereken önemli şey, stresli rüyaların size hayatınızda neyi değiştirmeniz gerektiğine dair mesajlar vermesidir.

Melek Numaraları Nedir?

Koruyucu meleklerimiz her zaman etrafımızdadır; yalnızca ruhsal uyanışı veya Yıldız Tohumu soyunu arayanlar için değil, herkes için. Ancak bazen koruyucu meleklerimiz bize anlaşılması veya anlaşılması zor mesajlar gönderir. Melekler, başkalarının hayatlarındaki olaylara müdahale etmelerine izin vermeyen belirli yasalara tabidir. Onların rehberlik yolu, yalnızca aydınlanmış kişilerin anlayabileceği mesajlarla birlikte gizemli işaretler göndermektir. Melek sayıları, ilahi rehberlik sağlayan gizemli bir iletişim yöntemidir. Melekler için bu, dikkatimizi çekmek amacıyla iletişim kurmanın yaygın bir yoludur. Bu sayılar genellikle olağandışı görünecek bir dizinin tekrarıdır. Sayılar tesadüf veya eşzamanlılık yoluyla çalışır.

Bunlar size melek aleminden gönderilen mesajlar olabilir. Örneğin, birkaç gecedir, görünürde hiçbir sebep yokken sabah 2:22'de uyandırıldığınızı varsayalım. Bu saatte uyandığınız bir günde, bir meşrubat için duruyorsunuz ve toplam 2,22 dolar oluyor. Okula devam ediyorsunuz ve birisi yangın alarmını çalıyor ve herkes saat 14:22'de binadan çıkmak zorunda kalıyor. Her gece sürekli aynı saatte uyanıyorsanız, birisinin dikkatinizi çekmeye çalışıyor olması oldukça muhtemeldir. Elinizde zaman varken dışarıda dururken zihniniz bu tesadüfler dizisinin birkaç gündür devam ettiğini fark edebilir. Bu melek sayılarına bir örnektir ve bu seferki bir alarmdı, ancak bir dahaki sefere ruhsal yolunuzda dikkat etmeniz gereken bir şey olabilir.

Melekler Neden Sayıları Kullanır?

Meleklerin bizimle iletişim kurabilmeleri için bunu zihinlerimiz aracılığıyla yapmaları gerekir ve onlar saf göksel varlıklar olduklarından, insan aklının anlayabileceğinden daha yüksek bir titreşim frekansı aracılığıyla iletişim kurarlar. Matematik, insan türünün evriminden ve ilerlemesinden sorumlu olan evrensel bir dildir. Medeniyetleri ve kültürleri aşıyor; öyleyse neden Evrende bulunan türler arasındaki dil engelini aşmayasınız? Sayılar yalnızca melek alemine benzer bir titreşime sahip değildir, aynı zamanda insanlar sayısal mesajları da yorumlayabilir. Melekler asla kimseyi kandırmazlar çünkü onlar sadece insanlar için en iyi olanı isterler. Size bir mesaj iletmeye çalıştıklarında sadece hayatınızı daha iyi hale getirmeye çalışıyorlar. Herhangi bir sayı kombinasyonu her zaman olmalıdır

özel anlamlar için kontrol edildi. Melek sayılarının ardındaki anlamı anlamak için temel bir kılavuz vardır:

- **Bir**. Bu, liderliğin ve bağımsızlığın sayısıdır. Bu sayıyı görüyorsanız, bu size hayatınıza yeni bir şeyin giriyor olabileceğini anlatmaya çalışıyor olabilir.
- **İki**. Bu, başkalarına karşı işbirliğinin ve duyarlılığın sayısıdır. Daha fazla işbirliği yapmak veya başkalarının ihtiyaçlarına daha duyarlı olmak için daha yoğun bir çaba harcamanız gerekebilir.
- **Üç**. Bu, yaratıcılığın ve kendini ifade etmenin sayısıdır. Bu sayıyı çok fazla görüyorsanız yaratıcılığınızı artırmak için keşfedebileceğiniz yeni yollar olabilir.
- **Dört**. Bu, kariyerinizle en çok ilişkilendirilen sayıdır. Bu sayıyı görürseniz, kariyeriniz ve ufukta olabilecek değişiklikler hakkında bir uyarı olabilir.
- **Beş**. Bu, macera ve heyecanın sayısıdır ve size güzel zamanların çok yakında olduğunu bildirmek içindir.
- **Altı**. Bu, aileyi ve evi birbirine bağlayan sayıdır.
- **Yedi**. Bu, manevi amacı benimseyecek konumda olduğunuz anlamına gelen sayıdır. Yedi her zaman ruhun sayısıdır. Ayrıca yakında önünüze yeni fırsatların açılacağı anlamına da gelebilir.
- **Sekiz**. Bu, maddi refahın sayısıdır ve melekler size bu sayıyı göstererek sizi manevi amacınıza doğru yönlendirmeye çalışırlar.

- **Dokuz**. Bu, ruhunuzun en derin amacını temsil eden sayıdır; gerçek işinize başlama zamanının geldiğinin işaretidir.
- **Onbir**. Bu, en derin sezginizi dinlemeniz gerektiği anlamına gelen sayıdır. Sizi üzüntüden kurtaracak bir olay çok yakınınızda olabilir.
- **Yirmi iki**. Bu, hayallerinizi gerçeğe dönüştürecek yeteneklere sahip olduğunuzu size anlatmaya çalışan Usta İnşaatçıdan yayılan sayıdır.

Tekrarlanan Melek Numaraları

Bu tür sayılar günlük yaşamda en sık karşılaşılanlardır. Tekrarlanan sayıları gördüğünüzde bunların Evrenin bizimle iletişim kurmak için kullandığı güçlü araçlar olduğunu anlamalısınız.

Bunların örnekleri arasında 000, 1010, 1111, 222, 333, 444, 555 vb. yer alır.

Neden Melek Sayılarını Görmeyi Durdurdunuz?

Öncelikle panik yapmayın. Melekler bir süredir sizinle tam iletişim halinde olabilir, ancak bunu genellikle meleklerin rehberliğini almadığınız bir dönem izler. Siz iletişiminiz üzerinde çalışırken onların sessiz kalma zamanı gelmiş olabilir. Eğer melek sayılarını her zaman deneyimleseydiniz, güçlerini kaybederler ve özel olmaktan çıkarlardı. Meleklerin bize rehberlik göndermek için rakamlardan daha fazlasını kullandığını unutmayın.

Zihninizi ve gözlerinizi açık tutun.

Zihninizi Açın ve Farkındalığınızı Genişletin

Bunu başarmak için dünyayla bağlantı kurmanız ve daha az dar görüşlü olmanız gerekir. Ortalama bir insan normal günlük yaşamını bir olaydan diğerine sürüklenerek geçirir ve kontrolü kaybetmiş gibi hissedebilir. Farkındalığınızı genişlettiğinizde, hayatta insanların izin verdiğinden daha fazlasının olduğunu fark edersiniz.

Kontrolün sizde olduğunu hissettiğinizde olaylar ilk başta olumsuz görünebilir, ancak kısa bir süre sonra olumluya dönüşebilir.

Bunu nasıl yapıyorsun?

Her zaman bilgelik ve bilgiyi arayarak zihninizi açın; başkalarını severek ve onlara empati göstererek kalbinizi açabilirsiniz. Zihninizi nasıl açarsınız? Yapabileceğiniz birkaç şey var. Daha önce hiç çalışmadığınız bir konu hakkında okumaya başlayın. Yeni şeyler öğrenmek beyninizi gerçekten harekete geçirebilir ve her şeyin Evrenle nasıl bağlantılı olduğunu görmenize yardımcı olabilir. Zaten bilgiye susuzluğunuz yoksa bu size o kapıyı açacaktır. Bölgenizdeki kuşlar, böcekler veya yerel çiçekler hakkında bir kitap satın alarak veya ödünç alarak doğayla bağlantı kurun. Bir maceraya çıkın ve yerel parklarınızdaki patikalarda yürürken bu flora veya faunanın bir kısmını tanımlamaya çalışın. Ailenizi, arkadaşlarınızı veya evcil hayvanınızı yanınıza alırken, çevrenizi özümseyip yeni bir takdir geliştirin. Bazı arkadaşlarınızla bir araya gelin ve açmak istediğiniz herhangi bir konuyu tartışın. Örneğin maneviyat veya hayatın anlamı hakkında konuşun. Başlamadan önce, herkesin karşıt görüşlere sahip olacağının farkına varın, ancak umarım kimsenin haklı ya da haksız olması gerekmediği konusunda aynı fikirde olmayı kabul edebilirsiniz. Konuşmalarınız düşünceleri formüle etme ve ifade etme egzersizi olmalıdır. Herkesin bu tartışmaya açık fikirlilikle girmesi gerekiyor.

Dünyaya Hizmet Etmek İçin Yeteneklerinizi ve Gücünüzü Nasıl Kullanabilirsiniz?

Uzun mesafeye hazır olun, çünkü yeteneklerinizi nasıl kullanacağınızı öğrenirken bunun uzun bir yolculuk olacağı kesindir, ancak bir kez sahip olduğunuzda, onları başkalarına hizmet etmeye başlamak için iyi bir şekilde kullanmanın zamanı gelmiştir. Günün sonunda yeteneklerinizi ve yeteneklerinizi geliştirmek sizin sorumluluğunuzdur. Bu paniğe kapılmak için bir neden değil, çünkü sonuçta bunlar size yetenekli olduğunuz için verildi. Hediyeleriniz başkalarına fayda sağlamanız için size bahşedildi.

Başlangıçta kim olduğunuzu bilmeniz gerekir. Ruh arayışı biraz zaman ve özveri gerektirebilir, ancak bu yalnızca sizi benzersiz kılan şeyin ne olduğunu değil aynı zamanda dünyaya katkınızın ne olacağını anlamanıza da yardımcı olacaktır. Herkesin yetenekleri farklıdır ve dünyaya katkınız bireyselleşecek ve başkalarının sunabileceği hiçbir şeye benzemeyecektir. Daha sonra, yeni bulduğunuz bu hediyeleri nasıl uygulayacağınıza dair bir plan uygulamanız gerekecek. Yeni keşfettiğiniz yeteneklerinizi kullanmaya devam ederken kendi hayatınızı nasıl dengeleyeceksiniz? Bir sonraki seviyeye nasıl geçeceğiniz konusunda biraz yardıma ihtiyacınız varsa aşağıdaki önerilere bakın:

Becerilerinizi Filtreleme

Farkına varmanız gereken doğal yetenekleriniz ve güçlü yönleriniz var. Sorumluluklarınızı gözden geçirirken yeteneklerinizi en iyi şekilde kullanmayanları ayıklayabilirsiniz. Hayal kırıklıklarınızı azaltarak, benzersiz becerilerinizi kullanmaya daha fazla odaklanabilirsiniz, böylece hayal kırıklığınızı azaltır ve sizi zor durumların dışında tutabilirsiniz. Yeteneklerinizi geliştiren ek aktiviteler yaparak becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Uzun vadede bu, zamanınızın daha stratejik bir şekilde kullanılmasına yol açacak ve sizi en iyi halinize götürecektir.

İhtiyacınız Olan Desteği Bulmak

Artık becerilerinizin farkına vardığınıza göre, yapabileceğiniz ve başarabileceğiniz her şeyi öğrenirken sizi destekleyecek etkinlikleri içeren bir plan geliştirmeniz gerekiyor. Bu, ne tür bir ekibe ihtiyacınız olduğunu fark etmeyi de içerir, böylece sizi tüketen şeyleri ekibinizdeki diğer kişilere devredebilirsiniz. Bireysel dikkatinizi gerektiren diğer şeylere zaman ayırmak için bazı faaliyetleri devretmeniz teşvik edilir.

Büyüme Arayışı

Eşsiz yeteneklerinizin keşfi, büyük bir maceranın başlangıcıdır. Benzersizliğinizi anladıktan sonra, işleri nasıl daha iyi yapabileceğinizi, kendinizi yeni yollara nasıl uygulayabileceğinizi ve her bir yeteneğinizi en iyi şekilde nasıl geliştirebileceğinizi kendinize sormanız gerekir. Yeteneklerinizi yönetmek gelecekteki büyümenizin ve ruhsal uyanışınızın gelişiminin anahtarıdır. Yeteneklerinizi geliştirirken aynı zamanda yeteneklerinizi kullanmanın yeni ve heyecan verici yollarını deneyimlemenin ödüllendirici olduğunu göreceksiniz. Gelişme ve büyüme yeteneğiniz nedeniyle, bunu canlandırıcı bulacaksınız ve daha fazlasını arzulayacaksınız. Bu, sürekli öğrenmeye olan ilginizi artıracak ve kişisel başarının yeni seviyelerine ulaşmanız için sizi güçlendirecektir. Bu ödüllendirici yolculuklar hiç bitmeyen bir süreçtir, ancak yolunuzu takip ederken hayatınızın daha doyumlu olacağını göreceksiniz. Sonunda kendinizi ortaya koymak korkutucu bir düşünce olabilir ve korkudan dolayı yeteneklerinizi paylaşmakta tereddüt edebilirsiniz. Yeteneğinize karşılık gelen bir hediyenin size verildiğini anlayın.

Manevi İnançlarınızı Gözden Geçirin

Ah hayat, daha büyük. Senden daha büyük.

- REM, Dinimi Kaybetmek.

Farkında olsun ya da olmasın herkesin kendine ait bir dini vardır. Bu sizin dünyayı algılayışınız ve onunla ilişkinizi nasıl gördüğünüzdür. Büyümeyi arzuluyorsanız dünyayı, onun içindeki yerinizi ve ne kadar önemli olduğunuzu daha iyi anlamalısınız. Bu anlayış sizin sürekli değişen kişisel dininizi oluşturur. Çevrenizin, yetiştirilme tarzınızın ve genellikle ebeveynleriniz veya vasilerinizin takip ettiği kişisel dinlerin bir ürünü olarak başlarsınız. Yaşlandıkça mevcut dininizle dünya algınız arasında bazı tutarsızlıklar olduğunu fark edebilirsiniz. Bu çatışmayı anlamaya çalışırken birkaç temel sorunu fark edebilirsiniz. Dinin ne olduğuna dair sınırlı bir fikirle yetiştirilmiş olabilirsiniz. Dinin tamamen Tanrı ile ilgili olduğu ve Tanrı'ya inanmayı gerektirdiği size doğduğunuzdan beri aşılanmış olabilir. Ancak gerçek şu ki, dinin hiçbir şekilde bir tanrıya ihtiyacı yoktur. Dininiz kişisel inançlarınızdan ve gerçekliğinizden oluşur. Herkes, sizi yetiştiren insanların inançlarına dayanan, genellikle elden gelen bir ilk dine sahip olmayı deneyimlemiştir. Hayatınız deneyimlerle, olaylara ve başkalarının davranışlarına maruz kalmayla doldukça, dünyaya ilişkin algılarınız değişecektir.

Bununla birlikte, hiçbir iki insan dünya hakkında tamamen aynı algıya sahip olmayacaktır ve sizin de çok iyi bildiğiniz gibi, dünya zıtlıklarla doludur. Bu farklı görüşler hem kişisel hem de dünya çapında çatışmalara neden olabilir çünkü sonuçta bir kişi, kendi dünya görüşünün tek doğru görüş olduğuna inanır. Bu nedenle kendi dininizi ve onunla birlikte kendi gerçeklik algınızı geliştirmeniz hem doğal hem de kritiktir. Sıradan bir dine göre yaşadığınızda, kendinizi samimi hissedebilirsiniz ve bu kişisel denge eksikliği, dengesizliğe ve hatta akıl hastalığına yol açabilir. Kendi manevi inançlarınızı geliştirmek size özel olacaktır.

Bölüm 5

Empatlar ve Yıldız Tohumları Koruma ve Topraklama Uygulaması Yapmalı

Empatların doğasından dolayı, sizi bombalayabilecek istenmeyen enerjilerle savaşmak için kendinizi korumaya çalışmanız hayati önem taşır. Kendinize koruyucu bir baloncuk vererek dengeyi koruyabilir, böylece kendinizi duygusal olarak kapatmanıza gerek kalmadan negatif enerjileri absorbe etmekten kaçınabilirsiniz.

Empatlar ve Yıldız Tohumları Sakinlerini Nasıl Korurlar?

Meditasyon yapın

Meditasyon duman ve aynalarda yapılan bir uygulama değildir. Bir empatın farkında olmasını sağlayacak ve odaklanma ve farkındalığı teşvik edecektir. Meditasyonun güzelliği sadece zihninize odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda kalp atış hızı ve kan basıncının düzenlenmesi yoluyla vücudunuzu da etkileyebilmesidir. Meditasyon yeni bir kavram değil çünkü yüzyıllardır var. Antik Çin ile bağları olan eski Mısırlılar tarafından da uygulanıyordu.

Meditasyonu tartıştığınızda birçoğu gergin oluyor çünkü bunun rahat bir durumda kalmaya yönelik bir uygulama olduğunu ve bu tür durumların tek bir teknikle değil, birçok teknik kullanılarak elde edildiğini tam olarak anlayamazlar. Bazı insanlar meditasyon sanatını uyguladığınızda zihninizin ve kendinizin kontrolünü kaybettiğinize inandıkları için rahatsız olabilirler, ancak bu yanlış bir yorumdur. Meditasyon tamamen güçlenmek ve etrafınızdaki durumların kontrolünü ele almakla ilgilidir. Eğer meşgul bir zihniniz varsa ve düşünceleriniz korku dolu görünüyorsa meditasyon stresli durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Meditasyon yapmanın birçok yolu vardır ve tek bir doğru yol yoktur. Size en iyi stres gidermeyi sağlayan şey, izlenecek yoldur. Meditasyon, zihin ve bedendeki gerginlikleri gidermeye çalışırken olumlu bir etki sağlayabilir. Başladığınızda meditasyona tüm gücünüzle saldırmayın çünkü diğer disiplinlerde olduğu gibi temel bilgilerle başlamalı ve yavaş yavaş ilerlemelisiniz.

Seanslarınızı bu üç temel noktaya odaklamalısınız:

- nefes
- ses
- görselleştirme

Nefes almak en basit meditasyonlardan biridir ve bunu şu andaki hayatınızı dengelemek için kullanabilirsiniz. Sadece rahat bir pozisyonda oturun ve sırtınızı dik tutun. Daha sonra gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanırken burnunuzdan nefes alın. Üç saniye nefes alın ve ardından üç saniye nefes verin. Nefes aldığınızda midenizin genişlediğini, nefes verdiğinizde ise havasının indiğini hissetmelisiniz.

İlk başta zihninizin her yere odaklandığını fark edebilirsiniz, ancak pratik yaparak odağınızı doğrudan şimdiki ana yönlendirebilmelisiniz. Sadece birkaç dakika ile başlayın ve farkına bile varmadan yaklaşık 30 dakikaya ulaşmış olacaksınız.

Kutsal bir ses zihninizi yavaşlatabilir ve aum olarak telaffuz edilir, ancak genellikle om olarak anılır. Bir patikada yürüdüğünüzü, doğayla iç içe olduğunuzu veya çiçeklerle dolu bir çayırda güzel bir ata bindiğinizi hayal ederken, o kelimeyi yüksek sesle söylemek yerine düşünebilirsiniz.

Meditasyonla deneme yapmanın farklı yolları şunlardır:

- **Mantra Meditasyonu.**Tekrarlanan bir mantra, zihninizi serbest bırakmanıza ve gerektiğinde destek vermenize yardımcı olacaktır. Mantralarla, dikkatinizi dağıtan düşüncelerin atlatılmasına yardımcı olmak için bir kelimeyi veya ifadeyi sessizce tekrarlarsınız.
- **Rehberli Meditasyon.**Bu yöntem, deneğin kendilerini rahatlatıcı yerler etrafında merkezlediğini görselleştirmesini gerektirir. Profesyonel rehberli meditasyon genellikle bir eğitmen veya öğretmen tarafından sağlanır; ancak her zaman kendinizinkini yazabilirsiniz. Bu meditasyon tipik olarak doğa seslerini içerebilen veya içermeyen rahatlatıcı bir müzik eşliğinde kaydedilir.
- **Farkındalık meditasyonu.**Bu tür meditasyon size anı yaşama konusunda artan bir farkındalık sağlayacaktır. Farkındalık, yargılamadan hissetmenizi sağlar. Ancak farkındalık tek bir eylem değildir ve sıklıkla nefes alma yöntemlerini, yönlendirilmiş imgelemeyi ve diğer teknikleri birleştirir.
- **Çigong**(Chee-gong olarak telaffuz edilir), nefes egzersizleri, rahatlama ve fiziksel hareketi içeren eski geleneksel Çin tıbbının bir parçası olarak yaratılmıştır. Qigong özellikle aşağıdakiler için faydalıdır:

fauna empatisi çünkü her şey doğanın gücünü anlamakla ilgilidir.

- **Yoga**sadece egzersiz yapmak değil, nefes egzersizlerine eklenen bir dizi duruştur. Yoga yapmak, sakin bir zihni ve esnek bir bedeni teşvik edecek ve gün veya hafta boyunca meydana gelen tüm telaşlı şeylere odaklanmak yerine, anda olmayı deneyimlemenizi teşvik edecektir.
- **Tai Chi.**Dövüş sanatları uygulamasının bu nazik şekli, hareket yoluyla zihninizi ve bedeninizi birbirine bağlar. Tai chi, yavaş ve zarif bir hassasiyetle bir sonrakine akacağınız bir dizi hareketten geçmenizi sağlar.
- **Transandantal Meditasyon®.**Hindistan'da geliştirildi 1950'lerin ortalarında, transandantal meditasyon, her gün yaklaşık 15-20 dakika boyunca sessizce tekrarlanan ve farkındalığı en huzurlu hale getirmeye odaklanan tekrarlayan bir mantra kullanır.

Otları Uygula

Empatlar için Şifalı Bitkiler

Bir empati, başkalarının duygusal ve zihinsel durumlarını hissetme yeteneğine sahip olduğundan, biraz daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilir. Son derece hassas olmak zorlayıcı olabilir ve size yardımcı olacak bazı koruyucu bitkiler vardır. Bitkilerin kullanımı empati olmanın getirdiği hassas ruhun korunmasına yardımcı olabilir. Sizi olumsuz enerjilerden korumaya yardımcı olabilecek birçok bitki var. Tavsiyemiz bu koruyucu bitkilere bir şans vermeniz ve ihtiyaçlarınıza en uygun olanı bulmak için farklı bitkileri denemeye devam etmenizdir. Tüm şifalı otların herkeste aynı şekilde işe yaramadığını bilmelisiniz; bu nedenle, örneğin lavanta en yakın arkadaşınızın işine yaramıyorsa, sizin işinize yarayabilir.

Aşağıda topraklama ve kendini koruma için deneyebileceğiniz birkaç şifalı bitki örneği bulabilirsiniz:

Otlar

- Kekik temizleyicidir ve adaçayının yanı sıra evinizi temizlemek için de harika bir seçenektir.

- Melisa Orta Çağ'dan beri kullanılmaktadır ve içen kişinin moralini yükseltmek için sıklıkla şaraba batırılmaktadır. Bu bitki sinir sistemini onarmaya ve yaraları iyileştirmeye yardımcı olabilir.
- Biberiye, duygularınızı başkalarının duygularından ayırmanıza yardımcı olur. Kokusu hafıza ve odaklanma konusunda size yardımcı olacaktır.
- St. John's Wort yüzyıllardır karanlık güçlere karşı ve istenmeyen enerjileri uzaklaştırmak için kullanılmıştır.
- Adaçayı leke için kullanıldığında evinizi negatif enerjilerden temizleyecektir.
- Dereotu yüzyıllardır olumsuz düşüncelere karşı koruma ve duyusal aşırı yüklenmeye yardımcı olarak kullanılmıştır.
- Narcissus, narsistleri enerji alanınızdan uzak tutmanıza yardımcı olur.

- Gül bize kendimizi sevmeyi ve nazik olmayı öğreten eski bir bitkidir.
- Ölülerin çiçeği olarak da bilinen kadife çiçeği, artık size hizmet etmeyen şeylerin ölümünü kutlar.
- Civanperçemi'nin geleneksel olarak psişik ve sezgisel yetenekleri geliştirdiği düşünülür ve aynı zamanda bir empatinin sınırları belirlemesine de yardımcı olabilir.

Adaptojenler ve Sinirler

Çin şifa uygulamalarında bu toksik olmayan bitkiler stres engelleyici olarak kullanılmıştır. Vücudunuzu sakin, merkezli bir duruma geri getirme yeteneğine sahiptirler, bu da son stres faktörlerinden kurtulmanıza olanak tanır.

Adaptojenler

Adaptojenler terimini daha önce hiç duymadıysanız, bu terminolojinin ilk kez 1947'de Sovyetler Birliği Sağlık Bakanlığı tarafından kullanıldığını bilmek ilginizi çekebilir. Vücudun bağışıklık direncini destekleyen bir mantar ve bitki sınıfına atıfta bulunuyordu. zihinsel ve fiziksel

rahatsızlıkları gidermenin yanı sıra stresi de engeller. Her zaman olduğu gibi bu bitkileri kullanmaya başlamadan önce doktorunuza danışmalısınız.
Bu adaptojenler strese yardımcı olur:

- Ashwagandha, hem Afrika'da hem de Asya'da yetişen, genellikle stres için kullanılan, yaprak dökmeyen bir çalıdır. Ashwagandha'nın beyni sakinleştirmeye, kan basıncını düşürmeye ve şişliği azaltmaya yardımcı olabileceğine inanılıyor.
- Eleuthero da bir çalıdır ve kökü ilaç yapımında kullanılır. Bu bitki sıklıkla diyabet tedavisinde kullanılır ve atletik performansı, hafızayı ve düşünme becerilerini geliştirdiğine inanılır.
- Reishi, Doğu tıbbında kullanılan, kanserle savaştığına ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğine inanılan bir mantardır. Bu mantar öncelikle Asya'nın sıcak ve nemli bölgelerinde yetiştirilir. Bu mantarlar taze olarak yenebilir, ancak daha çok toz halinde kullanılmak üzere kurutulur.
- Rhodiola otu Asya ve Avrupa'nın soğuk, dağlık bölgelerinde yetişir. Vücudun strese alışmasına yardımcı olduğuna inanılıyor. Geleneksel olarak rhodiola kaygı, yorgunluk ve depresyonu tedavi etmek için kullanılmıştır. Ayrıca bu bitki stresi azaltmaya, beyin fonksiyonlarını iyileştirmeye ve diyabeti yönetmeye yardımcı olabilir.
- Schisandra, anavatanı Çin ve Rusya olan tırmanıcı bir asmadır. Geleneksel Çin tıbbında kullanılan koyu kırmızı meyvelere sahiptir. Meyveye genellikle beş aromalı meyve denir çünkü Çin bitkisel ilaçlarında kullanılan temel tatların tümüne sahip olduğu söylenir; tuzlu, ekşi, tatlı, baharatlı ve acı. Bu Çin tıbbı için neden önemli? Çünkü beş yin organının hepsine fayda sağlayabilir; böbrekler, akciğerler, karaciğer, kalp ve dalak. Bu meyveler astım, uykusuzluk, grip ve cilt alerjilerini tedavi etmek için kullanılmıştır.
- Tulsi'ye sıklıkla Kutsal fesleğen denir ve bitkisel tıpta kullanımı çok popülerdir. Bitkilerin tıbbi amaçla kullanılan kısımları yaprakları, tohumları ve saplarıdır. Tayland yemeklerinde sıklıkla kullanılır. Tulsi artrit ve diyabete karşı kullanılabilir ve antioksidan sağlayabilir.

Sinirler

Sinir sisteminizi desteklemeye yardımcı olacak şifalı bitkiler arıyorsanız sinir sisteminizi güçlendiren bitkileri tercih edin. Sinirler vücudun dengesini yeniden sağlar ve kaygı ve uykusuzluğun tedavisinde başarılı olabilir. Nervin tonikleri yüzyıllardır ortalıkta dolaşıyor ve genellikle çay şeklinde demleniyor, ancak daha fazla deneyime sahip insanlar çay formlarından daha konsantre tentürler hazırlıyor. Çoğu zaman hazır tentürleri sağlıklı gıda mağazalarından satın alabilirsiniz. Sinir toniklerini benimsemek istiyorsanız, özellikle de sinir ilaçları ile ilaç arasında eşdeğer olmadığı için, geleneksel olmayan farmasötik düşünce tarzını kabul etmek için zihninizde toleranslar ayırmalısınız. Bazı sinirlerin kullanımına bağlı yan etkiler olabileceğinden ve reçeteli ilaçlara müdahale edebildiğinden, sinirleri kullanmaya başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

Aşağıda sinir toniğinin birkaç örneğini bulacaksınız:

- Papatyanın yüzyıllardır kaygıyı azaltmaya yardımcı olduğu ve iyi bir gece uykusunu teşvik ettiği bilinmektedir.
- Sütlü yulaf tentürü, olgunlaşmamış yulaf kullanılarak, suya konularak ve daha sonra bir tentür oluşturmak için yulafın ifade edilmesiyle (sıvı ve havanın sıkılmasıyla) yapılabilir. Sütlü yulaf tentürü, enerjisi tükenmiş olanlar için yararlı olabilir.
- Kafatası aslında bir ottan üretiliyor. Scutellaria lateriflora, beyinde gama-aminobutirik asit (GABA) olarak adlandırılan bir asidi aktive eder. GABA kaygı hissini azaltabilir ancak Scutellaria lateriflora bitkilerini saygın bir üreticiden satın almak önemlidir.
- St. John's wort genellikle hafif depresyon vakalarında uygulanır, ancak birçok reçeteli ilaçla da olumsuz etkileşime girebilir, bu nedenle bu bitkiyi alırken dikkatli olmanız gerekir.
- Kediotu sıklıkla uyku sorunlarına yardımcı olan çaylarda ve tentürlerde bulunur. Bu kök yüzlerce yıldır kaygıyı, depresyonu ve stresi azaltmaya yardımcı olmak için kullanılmıştır.
- Çarkıfelek sosyal kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir ve rahatlamayı arttırdığı bilinir. Kurutulmuş veya taze çarkıfelek çiçeği yaprakları ve çiçeklerinden çay yapılabilir. Malzemeleri kurutmak istiyorsanız,

sapları yeni yaprak büyümesine kadar kesin ve bunları gevşek demetler halinde bağlarken karanlık ve kuru bir yerde baş aşağı asın.

- Lavanta, harika kokusunun yanı sıra sağlığa pek çok faydası da olan muhteşem bir bitkidir. 2000 yılı aşkın süredir parfümden ilaca kadar her alanda kullanılmaktadır. Lavanta migren ağrılarını hafifletebilir ve antibakteriyel özellikler içerir.

- Ahşap beton, nane ailesinden olup, stresi azaltmak, kan basıncını düşürmek ve ruh sağlığı fonksiyonlarını sürdürmek için kullanılmaktadır. Ahşap beton ayrıca yara lapaları ve enfeksiyonları ve ülserli yaraları temizlemek için kullanılan bitkisel yıkamaların yapımında da kullanılmıştır.
  Hem adaptojenler hem de sinirler vücudun dinlenmesine yardımcı olmanın yanı sıra beslenme ve destek sağlar. Sinir toniklerinin benzersiz kabul edilmesinin nedeni, farmasötik eşdeğerlerinin bulunmamasıdır.

Kristaller

Bir kristalin kalbine bakmanın rahatlatıcı bir yanı vardır. Güçlü değerli taşlar, stresli zamanlardan geçerken topraklanmış kalmanıza yardımcı olabilir. Kristallerin sizi aşırı uyarılma ve zarar görme hissinden koruduğu bilinmektedir. Aşağıda empatiler için en iyi kristallerden birkaçını bulacaksınız. Bunlar enerji seviyelerinizde büyük bir fark yaratabilir, çünkü korumaya ihtiyacınız var ve kristaller sizi negatif enerjiden koruyacak ve duygusal refah sağlayacak Dünyanın elçileridir.

Empatlar ve Yıldız Tohumları için Kristaller

Ben bir kristal istifçisi olduğum için suçluyum ve benim gibi kristal koleksiyoncusu olanlar bilirler ki etrafımızı kuşatmayı seçtiğimiz kristallerden her zaman faydalanırız. Hayranlığıma tek bir pembe kuvars kristaliyle başladım ve farkına bile varmadan evimin her köşesine kristaller yığılmıştı.

- Melek aura kuvarsı parlak bir taştan daha fazlasıdır ve bir empatinin sahip olabileceği en iyi kristallerden biridir. Bu taşın auranızı koruduğu, sizi karanlık enerjinin istilasından koruduğu ve aynı zamanda enerjinizi arttırdığı söylenir.

fiziksel canlılık. Bu kristal, bir empatinin kaygı veya depresyonun başlangıcını deneyimlediği bir duruma yükselebilir.

- Florit çeşitli renklerde mevcuttur ve empatik kişiler için denge ve netlik sağlar. Bazen kafanızda olup biteni anlayamadığınızda, florit başkalarının karşı konulmaz hislerini yorumlamanıza yardımcı olabilir.
- Malakit, yalnızca muhteşem bir koyu yeşil kristal olması nedeniyle değil, en iyi empati koruma taşları arasında sayılan başka bir taştır. Malakit iyi enerjiye ve içsel güce ışık tutabilir.

- Sitrin, güneşin bir parçasına sahip olmak gibidir ve o ışıkla karanlık enerjiye karşı savaşır. Empatlar için bu kadar faydalı olmasının sebeplerinden biri de telepatik yeteneklerin kilidini açabilmesi ve zaten etkileyici olan hediyeleri daha da geliştirebilmesidir.
- Ateş akikleri, küllerinden doğan ölümsüz anka kuşunu temsil eder ve zorluklar karşısında sakin ve motive kalmanıza yardımcı olabilir. Bir empatın, karanlık enerjiyle mücadele ederken bile her zaman bir umut ışığının olduğunu hatırlatmaya ihtiyacı vardır.
- Kasımpatı taşı empat için bir koruma kalkanı sağlar. Yaprak benzeri kristal yapısı ve koruyucu enerjileri nedeniyle şüphe götürmez.
- Siyah obsidyen, empatiyi tehdit eden her türlü karanlık enerjiyi silecektir. Olumsuzluğu emdikten sonra gerekirse auranızı onarmaya çalışacaktır. Bu koruma taşı her empatinin olmazsa olmazıdır.
- Empatların sahip olması gereken diğer bir madde de hematittir. Aynı zamanda koruma taşı olan hematit güç verir ve sizi kötü enerjilerden korur.
- Berrak kuvars herkesin sahip olması gereken bir kristaldir ancak empatiler için güçlü bir kristaldir. Kuvars karanlık düşünceleri ortadan kaldıracak ve bunların yerine iyimserlik ve duygusal iyileşmeyi koyacaktır. Aynı zamanda elektromanyetik strese de yardımcı olur; dolayısıyla elektronik dünyanız sizi strese sokuyorsa bunlardan birini yakınınıza yerleştirmeyi deneyin. Yıldız tohumları ET kuvars kristalini dikkate almalıdır. Bu kristal, bir uçta birden fazla sonlandırma veya nokta içerir. Tüm yaşamlarınızla bütünleşmenizi sağlarlar. ET kristalleri

kozmik iletileri almanıza, kozmik sembollere ve ışık diline erişmenize yardımcı olabilir.

- Lapis lazuli, empatik kişileri rahatsız edici buldukları en zor şeylerden biri olan konuşmaya teşvik edebilir. Bir durumdan uzaklaşmanız veya kişisel bakıma odaklanmanız gerekiyorsa bu taş size yardımcı olacaktır. Yıldız tohumlarının Dünya'ya neden geldiklerini ve sonraki adımlarının ne olduğunu hatırlamalarına yardımcı olması için bu taşa ihtiyaçları var.

- Siyah kyanit kendi kendini iyileştirmeyi artırabilir ve bu da empatiler için bir başka önemli taştır. Siyah kiyanit sağlıksız ilişkileri tanımlamaya yardımcı olabilir ve gerektiğinde güç katabilir. Diğer siyah taşlarda olduğu gibi siyah kiyanit de size koruma sağlayacaktır.

- Dumanlı kuvars şifa verici bir güç merkezi içerir ve empatik kişiler için bir başka en iyi seçimdir. Dumanlı bir kuvars taşını tuttuğunuzda, onun topraklama etkilerini neredeyse anında hissedebilirsiniz.

- Mıknatıs Taşı bu listedeki birçok kristal gibi parlak ve parlak değildir ancak yine de önemli bir empati taşıdır. Bir empatın dengede kalmasına ve aurasını dengelemesine yardımcı olabilir. Mıknatıs taşı aşırı yüklenmenizi önleyerek kaygıyı önlemenize yardımcı olabilir.

- Lepidolit pembe, lila ve morumsu gri tonlarıyla dolu sakinleştirici bir taştır. Lepidolit, empatinin huzura kavuşmasına ve etrafınızdaki şeylere odaklanmasına yardımcı olan rahatlatıcı bir taştır. Gerçek amacınızı ve henüz gerçekleşmemiş olası gizli yeteneklerinizi keşfetmenize yardımcı olduğuna inanılıyor. Yıldız Tohumu için izlenecek yeni yollar geliştirmeye de yardımcı olabilir.

- Siyah turmalin en sevdiğim kristallerden biridir ve diğer tüm kara taşlarda olduğu gibi negatif enerjiyi emer ve mika ile aşılanmışsa, herhangi bir olumsuz titreşimi orijinal göndericiye geri gönderebilir. Bu bir umut kristali olduğundan, empatiler onu kristal koleksiyonlarına eklemeyi çok değerli bulacaktır.

- Ametist, sadece mor tonlarına bakarak bile moralinizi yükselten bir taştır. Bu kristal olumsuz düşünmenin tehlikelerini ortadan kaldıracak ve yardımcı olacaktır.

duygularınızla bağlantı kurmanızı sağlar. Ametist, empatilere hayatın iniş ve çıkışları hakkında her şeyi öğretebilir.

- Labradorit bakanı büyüleyen gösterişli renk kombinasyonlarına sahiptir. Labradorit hem cesaret taşı hem de dönüşüm taşı olarak biliniyor ve empatlar bu taşı cephanelerinde bulundurarak en çok ihtiyaç duydukları anda cesaret bulabilecekler. Yıldız tohumları bir labradorit parçasına bakabilir ve anında sanki doğrudan galaktik bir girdaba bakıyormuş gibi hissedebilirler. Labradorit ayrıca geçmiş yaşamlarınızı hatırlama, astral seyahate çıkma ve daha yüksek ruh rehberleriyle iletişim kurma becerilerinizi de geliştirir.
- Gül kuvars bir aşk taşıdır, ancak aynı zamanda empatların duygusal yaralara neden olan geçmiş travmalardan kurtulmalarına da yardımcı olabilir. Gül kuvars sizi negatif enerjiden korurken toksik ilişkileri çözmenize de yardımcı olacaktır.
- Siyah kuvars, herhangi bir empati için çok değerli olan başka bir siyah koruma kristalidir. Bu kristal enerjinizi temizleyecek ve bir empatı toksik frekanslardan koruyacaktır. Nihai koruma kristalini arıyorsanız, daha fazla kendinizi yormayın, çünkü siyah kuvars sizi topraklamak için tüm enerji alanınızı temizleyecektir.
- Altın şifacı, Evrensel yaşam gücünün altın ışığını getiren ve onun bedeninizden akmasını sağlayan güçlü bir şifa kristalidir. Enerji vücudunuza yayıldıkça vücudunuzdaki toksinlere neden olabilecek tüm tıkanıklıkları ve dengesizlikleri temizler.
- İolit bir görüş taşı olarak kabul edilir ve onun enerjileri meleklerle bağlantı kurmanıza yardımcı olacak ve size daha yüksek bir maneviyat düzeyi sağlayacaktır.
- Mavi apatit, kozmik bir bağlantı kurmanıza yardımcı olabilecek psişik aktivasyonların bir taşıdır. Çakralarınızı dengelemenize ve psişik duyularınızı genişletmenize yardımcı olabilir.
- Moldavit, yıldızlardan gelen değerli taş olarak anılır ve Yıldız Tohumları için bir zorunluluktur. Moldavit ilk olarak yaklaşık 15 milyon yıl önce Çekoslovakya'ya düşen bir meteorun sonucu olarak üretildi ve Yıldız Tohumlarının kendilerini evlerinde hissetmelerini sağlayan kozmik enerjiler yaydığı söyleniyor. Bu

Taşın çakraları, psişik duyuları ve ruhsal armağanları harekete geçirdiği bilinmektedir. Meditasyona devam etmek istiyorsanız, küf taşının meditasyon seanslarınızı ve hayallerinizi iyileştirdiği düşünülmektedir. Moldavit, Dünya'dayken yıldız kökenlerinizi ve görevlerinizi hatırlamanıza yardımcı olabilir.

- Yıldız ışını kalsitinin Yıldız Tohumlarının yıldızlara erişmesine izin verdiği düşünülüyor. Bir Yıldız Tohumu için en iyi taşlardan biri olarak bilinen yıldız ışınlı kalsit, psişik duyularınızı uyandıracak ve sizi yıldız ailenizin sağladığı rehberliğe bağlayabilir. Bu kristal özellikle Pleiadesliler, Siriuslular ve Arkturuslulara diğer Yıldız Tohumlarından daha fazla yardımcı olacaktır.
- Tektites, Yıldız Tohumlarına topraklanma konusunda yardımcı olacak ve onların burada Dünya'dayken enerjilerini sakinleştirecek, böylece ev hasreti çekmesinler. Diğer özellikleri arasında Yıldız Tohumunun galaktik bilgeliğini hatırlamasına ve onu Dünya'ya getirmesine yardımcı olmak yer alıyor.
- Yıldız safir, altı köşeli bir yıldız içeren mavi bir safirdir. Bu taş, Yıldız Tohumlarının köken yıldızlarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olacak ve onları yaşam amaçlarına doğru yönlendirecektir.

Bir empati veya Yıldız Tohumu olmanın külfetli olduğunu düşünebilirsiniz; ancak bu listedeki kristallerin çoğu, eğer mücadele ediyorsanız destek verebilir. En iyi tavsiyem küçükten başlayıp zamanla kristallerinizi satın almanızdır. Size tuhaf gelebilir ama kristallerin kendi titreşimleri vardır ve birçoğu sizi çağıracaktır. Dünyanın bir ürünü olarak, duygusal stres ve olumsuz saldırı dönemlerinde sizi destekleyeceklerdir. Taşlarınızın bir kısmını kolye, bilezik ya da yüzük şeklinde takmayı her zaman tercih edebilirsiniz. Bunları cebinizde küçük bir kese içinde tutmak bile onlara her zaman elinizin altında olma şansını verecektir. Niyeti siz belirlediğiniz için kristalin boyutu önemli değil. Her gün sadece birkaç dakika bile olsa onlarla meditasyon yapmak size avantajlı şifa gücü sağlayabilir. Bir empati olarak kristallerinizi kullanmanın doğru ya da yanlış bir yolu olmadığını bilin.

Kristalleri Kullanarak Meditasyon Egzersizi

Oturmak için rahat ve sessiz bir yer bulun ve omurganızın uzun süre gergin olduğundan emin olun. Sıkı kıyafetler veya ağır takılar giymekten kaçınarak seans boyunca rahat olacağınızdan emin olun.

dikkat dağıtıcı. Birkaç derin nefes alarak başlayın ve yalnızca nefesinize odaklanın. Rahat olmanıza izin verin ve kaslarınızda tuttuğunuz tüm gerginlikleri serbest bırakın. Meditasyon kristallerinizden herhangi birini elinizde tutun ve onların doğal titreşimlerini hissetmenize izin verin. Dikkatinizi tekrar nefesinize verin, yavaş, derin ve sakin nefesler alırken yalnızca şu ana odaklanın. Herhangi bir zamanda odağınızı kaybettiğinizi hissederseniz cesaretiniz kırılmasın çünkü bu tamamen normal bir olaydır. Dikkatiniz dağılırsa, kendinizi şimdiye geri getirin ve sessiz ve huzurlu kalın. Şimdi, çakra noktalarınızı bulurken bedeninize odaklanmaya ve duygularınızı ayarlamaya çalışın.

Kendinizi sahnenin içinde hissedene kadar kır çiçekleri ve kelebeklerle dolu huzurlu bir alan hayal edin. Şimdi taşlara odaklanın ve enerjilerini hissedin. Bunların yavaşça iyileşmesi zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu rahatlatacak ve canlandıracaktır. Bu noktada, içinde barındırdığınız her türlü duygusal stresi veya korkuyu bırakmaya hazır olmalısınız. Parlak bir topun veya enerji ışınının bedeninize girdiğini ve sizi şifa ve güvenlik duygusuyla doldurduğunu hayal edin. Bu ışığın enerji alanınızı yenilediğini hayal edin. Nefesinize odaklanmayı, nefeslerinizi yavaş ve sakin tutmayı unutmayın. Dikkatinizi yavaşça şimdiki zamana getirin. Meditasyon seansınızı bitirmek için asla acele etmeyin. Acele etmeyin ve hazır olduğunuzda şimdiki zamana dönün. Seansınızı kapatın, gözlerinizi açın ve kristallerin size sağladığı faydalara, sevgiye ve pozitifliğe devam edin.

Empatlar ve Yıldız Tohumları için Esansiyel Yağlar

Esansiyel yağlar binlerce yıldır ortalıkta dolaşıyor ve birçoğu bir empati veya Yıldız Tohumu için mükemmel. Bu yağlar titreşimsel iyileştirme özelliklerinin yanı sıra fiziksel güce de sahiptir. Farklı yağlar, yukarıda tanımladığımız kristallere çok benzer şekilde farklı özelliklere sahiptir. Bir kokuyu ilk soluduğunuzda, o yağı oluşturan moleküller burnunuzdan geçerek burnunuzun içinde bulunan koku alma zarlarına geçer. Bunlar, beyninizde bulunan koku alma merkezine elektriksel uyarılar gönderen koku tarafından uyarılır.

Bu kokular aşağıda bulunan çeşitli vücut fonksiyonlarını etkileyebilir:

- kan basıncı
- stres seviyeleri
- hormon dengesi
- kalp atış hızı
- nefes alan anılar

Esansiyel yağlar ruhsal uyanışa yardımcı olabilir ve bunlardan birini seçmenin en kolay yolu, size hitap eden yağı seçmektir. En iyi seçimlerinizi içeren küçük bir kitin her zaman hazır olması iyi bir fikirdir. Doğrudan cildinize uygulamanın yanı sıra, bunları güvenli bir şekilde banyonuza ekleyebilir, hatta gün içinde meditasyon yaparken veya uykuya daldığınızda dağıtmayı seçebilirsiniz.

- Vetiver, empatinin zihninde sakinleştirici bir etki sağlamanın yanı sıra zihinsel sağlığı da teşvik edecektir.
- Buhur, satın alınması en pahalı yağlardan biri olabilir, ancak maliyetine de değecektir. Bunun üç bilge adam tarafından bebek İsa için getirilen orijinal hediyelerden biri olması şaşırtıcı değil. Odunsu koku, empatinin kaygı ve depresyonu azaltmasına yardımcı olur ve lavanta ile eşleştirildiğinde uygulamayı güçlendirir.
- Mercanköşk, yemek pişirme baharatı olarak tanıyabileceğiniz bir şeydir ancak aynı zamanda bitkilerin yaprak ve çiçeklerinden üretilen ilaçlar da vardır. Empat için mercanköşk psişik korumaya yardımcı olur, zihni sakinleştirir ve kaygıyı hafifletir.

- Yasemin'in çiçeksi kokusu tatlıdır ve empatiyi canlandırabilir, bu da onu kaygıyı durdurmak için ideal bir esansiyel yağ haline getirir.
- Adaçayı topraklama için gerekli bir yağdır ve genellikle kurutulmuş yaprakları yakarak evleri temizlemek için kullanılır. Bir empati, adaçayının depresyon ve kaygıyı azaltacağını görecektir.
- Narenciye familyasının bir üyesi olan limon, narenciye yağları arasında en popüler olanıdır. Bu yağ vücudunuzdaki toksinleri temizlemenize ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize yardımcı olabilir. Sadece bu yağı solumak bile serotonin ve dopamin düzeylerini yükseltmeye yardımcı olacak ve empati kuracak ve Starseeds, limon esansiyel yağının onları tekrar yoluna sokmaya yardımcı olacağını görecek.
- Papatyanın rahatlatıcı bir kokusu vardır ve uzun süredir vücudu rahatlatmak ve rahatlatmak için kullanılmaktadır. Empatlar sıklıkla sindirim problemleri yaşarlar ve papatya esansiyel yağı bu soruna yardımcı olmanın yanı sıra içsel bir sakinlik ve topraklanma duygusu da getirebilir.
- Kara ladin, Kuzey Amerika kökenli olmasına rağmen internetin büyüsü sayesinde dünya çapında mevcuttur. Kara ladinin iyileştirici güçlere yardımcı olduğuna, olumsuz düşünceleri ortadan kaldırdığına ve net düşünmenize yardımcı olduğuna inanılıyor. Empatlar, bu yağın sunduğu denge ve sükunetin, sınırlar oluşturmalarına yardımcı olacağını göreceklerdir.
- Biberiye, yemek pişirmede popüler olmasına rağmen, bir empatinin onarıcı enerjileri keşfetmesi için stres, yorgunluk ve zihinsel yorgunluk düzeylerinin ötesine bakmasına yardımcı olabilir. Biberiye aydınlatma için yaygın olarak kullanılmaktadır ve kokusu arınma eylemini teşvik edebilir ve basiret, iyi karma ve mistik ilerleme şansı getirebilir.
- Lavanta yumuşak bir kokuya sahiptir ve dünyadaki en popüler esansiyel yağdır. Bu yağ, kaygı, depresyon ve uykusuzluk çekenlerin zihnini sakinleştirmeye ve duyguları kontrol etmeye yardımcı olabilir.
- Sedir ağacı, ruhu temizlemek ve sizi negatif enerjilerden, streslerden ve korkulardan arındırmak için kullanılan temel bir yağdır. Bu esansiyel yağ, yüksek benliğinizi bulmanıza yardımcı olabilir.

- Ylang Ylang, ylang-ylang ağacından gelir ve harika aroması onu dünya çapındaki parfüm üreticileri tarafından çok aranır hale getirir. Ylang Ylang'ın stresi ve hipertansiyonu hafiflettiği ve sakral ve güneş ışığına dayalı pleksus çakralarını dengelediği bilinmektedir.
- Nane çok çeşitli faydalar sağladığı için herkesin evinde olmalıdır. Baş ağrısı ve kas ağrıları olan herkese yardımcı olabilir ve ayrıca negatif enerjinin uzaklaştırılmasına ve odaklanmaya yardımcı olabilir.
- Paçuli kullanıcısını ruhsal olarak topraklayacak muhteşem toprak kokusuna sahiptir.

% 100 terapötik sınıf esansiyel yağları seçmeyi unutmamak önemlidir çünkü bazı şirketlerin üretim masraflarını artırmak için koydukları dolgu maddeleri ve kimyasallar tarafından kirlenmezler. Etiketlerdeki propil glikol gibi anahtar kelimeleri izleyin ve bunları tekrar rafa koyun. Gerçek yağlar plastik şişeyi eriteceği için koyu renkli cam şişelerde saklanır. Ayrıca cam dışında herhangi bir şey, özelliklerini yağlarınıza aktararak onu kirletecektir. Yağ ona dayanmadığı için plastik bir kapak kabul edilebilir. Kristaller gibi, uçucu yağlardan oluşan bir cephanelikle başlamanıza gerek yok çünkü bunlar, yağa bağlı olarak pahalı olabilir. Eğer paranız yetiyorsa, başlangıç için en iyi yağ lavantadır.

Bir Empatın veya Yıldız Tohumunun Uçucu Yağları Kullanma Yolları

- Esansiyel yağların faydalarını havaya yaymak için bir difüzör kullanın. Bu, kendinizi kötü hissettiğinizde ruh halinizi yükseltmenin anında bir yoludur. Bonus olarak, yatmadan hemen önce yayabilirsiniz, böylece uykuya dalmaya çalışırken yağ, gün içindeki tüm kaygılardan kurtulmanıza ve iyi uyumanıza yardımcı olabilir.
- Esansiyel yağları gün içinde birkaç kez derinlemesine solumak zihninizin sakinleşmesine yardımcı olacaktır. Bu basit bir işlemdir; seçtiğiniz esansiyel yağın bir şişesini açın ve içinize çekin veya isterseniz avuçlarınıza birkaç damla damlatın, ellerinizi hafifçe ovalayın ve burnunuza ve ağzınıza koyun. kokuyu içinize çekin. Nane gibi daha güçlü kokulardan birini kullanıyorsanız yağı seyreltmeye dikkat edin.

- Seyreltin. Doğrudan cildinizde kullanıyorsanız reaksiyonu önlemek için seyrelttiğinizden emin olun. Seyreltmek için kullanabileceğiniz taşıyıcı yağlar arasında hindistancevizi yağı, zeytinyağı, badem yağı, jojoba yağı, avokado yağı, argan yağı, arnika yağı, kuşburnu yağı ve keten tohumu yağı bulunur. Bir esansiyel yağ size yanma hissi veriyorsa, onu bu yağlardan biriyle seyrelttiğinizden emin olun.

- Banyo suyu. Yağlarınızın çoğu küvette kullanılabilir ve faydalarından yararlanmak için yapmanız gereken tek şey banyo suyunuza birkaç damla damlatmaktır. Banyo suyunuzda kullanmanın güvenli olup olmadığını belirlemek için her yağı kullanmadan önce daima araştırın.

- Vücut yağlarına ve losyonlara uçucu yağlar eklenebilir. En sevdiğiniz yağları kullanarak kendi yağınızı bile üretebilirsiniz.

- Aromatik spritzerler, canlandırıcı bir şeye ihtiyaç duyduğunuzda veya sadece odanızı tazelemek istediğinizde sıkabileceğiniz esansiyel yağları ve suyu birleştirir. Bu yöntem, bir empatın yaşayabileceği her türlü duygusal durumu hızlı bir şekilde yatıştırabilir.

- Aromaterapi inhalerleri hazır olarak satın alınabilir veya kolaylıkla kendinizinkini yapabilirsiniz. Zor zamanlarda sık sık desteğe ihtiyacınız varsa bunlar cebinizde gizlice taşıyabileceğiniz kadar küçüktür.

- Esansiyel yağ ruloları da desteğinizi yanınızda taşımanın mükemmel bir yolu olabilir. Boş rulo şişeler satın alıp en çok ihtiyaç duyduğunuz yağdan 10 ila 15 damla ekleyebilir ve ardından şişenin geri kalanını seçtiğiniz taşıyıcıyla doldurabilirsiniz. Hatta farklı olanları bile yapabilir ve birini sakinleştirici, diğerini kaygı olarak etiketleyebilirsiniz.

- Onlarla yemek bile pişirebilirsiniz. En sevdiğiniz İtalyan yemeğine bir miktar kekik esansiyel yağı eklemeyi deneyin.
  Esansiyel yağlar güçlü olabilir ve fantastik tedavi edici faydalar sağlayabilir; ancak yağları kullanırken dikkatli olmalısınız. Birazın uzun bir yol kat ettiğini unutmayın ve evde evcil hayvanınız varsa, bunların hayvanlarınıza zarar vermeyeceğinden emin olmak için araştırmanızı yaptığınızdan emin olun, çünkü bazıları onlar için toksik olacaktır. Uymanız gereken bazı güvenlik önlemleri vardır:

- Küçük çocuklar, hamile kadınlar, emziren anneler ve bazı yaşlı yetişkinler esansiyel yağları kullanmaktan kaçınmalıdır. Sorularınız varsa doktorunuza danışın.
- Yukarıdaki gibi birçok uçucu yağ hastalığa neden olabilir ve evcil hayvanlarınız için tehlikeli olabilir; ödevinizi de yapın. Bütünsel veteriner hekimler sorularınızın herhangi birine cevap verebilmelidir.
- Yüksek tansiyon veya bağışıklık sisteminizin zayıf olması gibi sağlık sorunlarınız varsa öncelikle doktorunuza danışmanız iyi olabilir.
- Yağlarınızı ciltle doğrudan temas ettiğinde daima tavsiye edilen taşıyıcı yağlarla seyreltin.
- Fıstıklara karşı alerjiniz varsa, bunlardan üretilen esansiyel yağlardan uzak durmak isteyebilirsiniz.
- Gözleriniz, ağzınız ve kulaklarınız hassas bölgelerdir ve dikkatli davranmalı ve bu bölgelerden uzak durmalısınız. Yağlar parmaklarınızın üzerindeyken yanlışlıkla göz çevrenize dokunursanız, yanma hissini kesmek için hemen hindistan cevizi yağı veya zeytinyağı kullanın. Su yalnızca yoğunluğu artıracaktır.
- Cildinizin iltihaplı veya tahriş olmuş bölgeleri varsa bu bölgelere esansiyel yağlar uygulamayın. Bir reaksiyona maruz kalmayacağınızdan emin olmak için daima küçük bir cilt parçasını test edin.

Yoga

Daha az egzersiz yapmayı, daha çok yavaşlamayı ve odaklanmayı düşünün, çünkü yoganın özü budur. Harika olan şey, bir yoga matı almak istemediğiniz sürece satın alabileceğiniz özel bir ekipmanın olmamasıdır. Daha önce ihtiyacınız olan tek şeyin rahat kıyafetler giymek ve etrafta dolaşan eşarp gibi dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmak olduğunu söylemiştim. Yogayı deneyimlerken, uyguladığınız pozlara bağlı olarak farklı duygu ve enerji seviyelerine sahip olacaksınız. Yogadaki pozların birçoğu öz saygınızı geliştirmenize yardımcı olur ve sizi rahatlatır. Yoga hem bedeninizi hem de zihninizi daha güçlü tutmanın mükemmel bir yolu olabilir. Aşağıda, her birinin nasıl gerçekleştirileceğine dair kısa bir açıklama içeren birkaç yaygın alıştırma bulunmaktadır.

Bu pozlardan emin değilseniz, karışıklığı gidermek için hareketleri Google'da aratabilirsiniz:

Kobra. Bu hareket, yaşam tarzınızı değiştirme yeteneğine sahiptir. enerji seviyenizi hissedin ve artırın. Bu harekete yüzüstü yere yatarak başlayın. Avuç içleriniz omuzlarınızın hemen altında, parmaklarınız ileriyi gösterecek şekilde düz durmalı. Parmaklarınızı birbirinden ayırırken avuç içlerinizi aşağı doğru bastırarak gövdenizi yerden kaldırın. Gövdenizin yükselmesine izin verirken avuçlarınızı aşağı doğru itmeye devam edin. Şimdiye kadar kollarınız düz olmalı. Ayaklarınızı, bacaklarınızı ve kalçalarınızı altınızdaki zeminde tutun ve çenenizi dışarıya ve yukarıya doğru çevirirken göğsünüzü kaldırın ve açın. Bu duruşu üç ila dört nefes boyunca tutun ve bu sırada vücudunuzun nasıl hissettiğini fark edin. Duygusal durumunuzda bir değişiklik hissetmelisiniz. İşiniz bittiğinde, kendinizi yavaşça zemindeki başlangıç pozisyonunuza indirin.

Aşağıya bakan köpek. Dizlerinizi kalçalarınızın ve ellerinizin tam altına yerleştirirken ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde başlayın.

doğrudan omuzlarınızın altında. Ayak parmaklarınızı aşağıya doğru kıvırın, ağırlığınızı geriye doğru verin ve ellerinize doğru bastırın. Bu, vücudunuzu ters bir V şekline getirmelidir. Bu pozisyonu bir ila üç nefes boyunca tutmaya çalışın ve bu arada ellerinizi eşit şekilde aşağı doğru bastırdığınızdan emin olun. Ağırlığınızın tamamını bileklerinize vermemeye dikkat etmelisiniz. Bu hareketi yaparken hem bedeninizde hem de zihninizde nasıl hissettiğinize dikkat edin. Güç ve kuvvet hissediyor musun? Daha sonra dizlerinizi yavaşça yere indirin ve vücudunuzun geri kalanıyla aynı hareketi yapın. Durmanız veya dinlenmeniz gerektiğinde bunu yapın. Bir sonraki yoga hareketini gerçekleştirmeden önce daha fazla kas hafızasına ihtiyacınız olabilir.

Yukarı bakan köpek. Kobra gibi yukarı bakan köpek de göğsünü açar ve sırtınızı uzatır. Yüzünüz yere dönük olarak başlayın ve avuç içleriniz göğsünüzün hemen yanında yerde olacak şekilde ellerinizi yanlarınızda tutun. Öne doğru dönün, nefes alın ve kürek kemiklerinizi birbirine doğru sıkın. Şimdi nefes verin ve gövdenizi kaldırırken ellerinize bastırın. Göğüs kafenizi kaldırırken kürek kemiklerinizi yavaşça geriye doğru çekin. Birkaç nefes tutun ve nasıl hissettiğinize dikkat edin. Yavaşça indirin

yüz üstü yatma pozisyonuna geri dönün.

Bu pozların üçünü de fiziksel olarak uygulayabildiğinizde, zihninizde ve bedeninizde nasıl hissettiğinize dikkat edin. Kendinize hangi egzersizlerin ilham verici geldiğini sorun. Ek faydalar için keşfedebileceğiniz başka pozlar da var.

yazı

Kendinizi ifade etme becerilerinizi geliştirmenin harika bir yolunu istiyorsanız günlük tutmaya başlayın. Olayları bir kenara bırakmanın her şeyi kağıda dökmekten daha iyi bir yolu var mı? Kalemi kağıda koyarak, stresinizi ve endişenizi yönetebilir, geceleri endişelerinizi kağıtlar arasında kapatabilir, daha rahat çarşaflarınızın altına sokulabilirsiniz. Günlük günlük tutma konusunda sıkıntı yaşıyorsanız, keşfetmek için her zaman başka konuları seçebilirsiniz. Mesela en sevdiğiniz mevsimi seçin ve bu örnek için baharı seçeceğiz. İlkbaharda yapmayı en sevdiğiniz şeyler nelerdir? Bu sezon en çok neyi bekliyorsunuz? Bahar sizin için ne ifade ediyor? Yazma deneyiminize ilk başladığınızda, bir günlük tutma rutini oluşturmak isteyebilirsiniz. Yazınıza biraz vizyon katarken, aralarında kolayca geçiş yapabileceğiniz bazı konular seçmeyi deneyin. Aşağıda başlayabileceğiniz bazı örnekleri bulabilirsiniz:

- Yaşadığınız maceralar hakkında yazın. Everest Dağı'na tırmanmak gibi büyük olmaları gerekmiyor. Bunları basit tutabilirsiniz. Örneğin, belki de her zaman göz atmak isteyeceğiniz küçük, sevimli bir antika ıvır zıvır mağazası vardır. Ne yaşadın? Mağazadaki herhangi bir şey size belirli bir şekilde hissettirdi mi?
- Yakın zamanda yeni bir köpek aldınız mı? Günlük maceralarınız ve eğitim egzersizleriniz hakkında günlük tutabilirsiniz. Köpeğinizi yeni numaralar öğrenmesi için eğitmeye mi çalışıyorsunuz? Hangi yöntemler işe yaradı?
- Denemek istediğiniz üç yeni şey hakkında yazın.

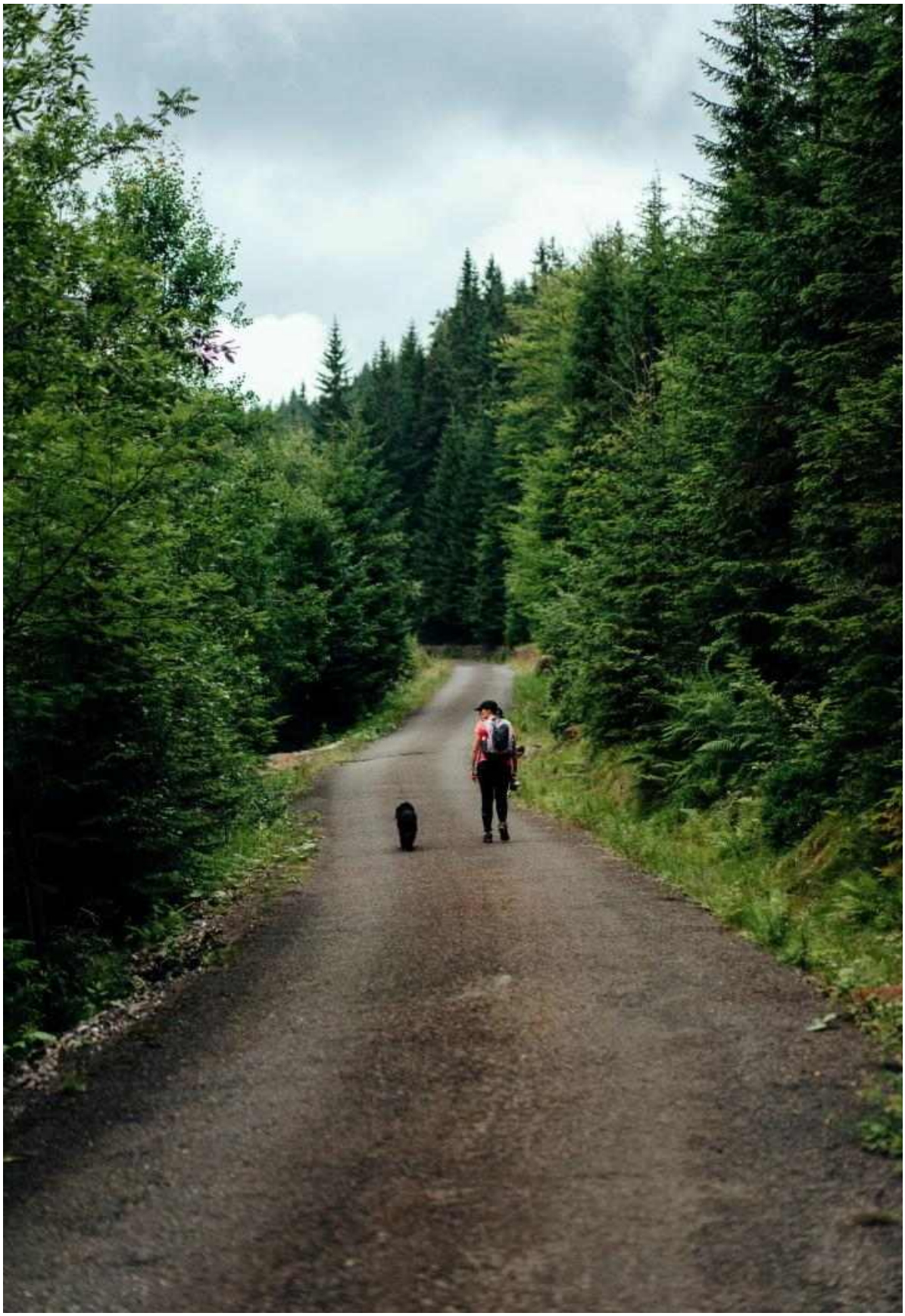
Müzik

Belirli müzik türlerini dinlemek ruh halinizi etkileyebilir ve nefesinizi yavaşlatmanıza yardımcı olabilir. Dinlemekten keyif aldığınız ancak yavaş, sakinleştirici bir tempoya sahip olan ve dikkatinizi dağıtacak şarkı sözleri olmayan müzikleri aramak isteyeceksiniz. Size uygun müziği bulduğunuzda ona odaklanın ve müziğin sizinle konuşmasına izin verin. Yeniden şarj olmaya ihtiyaç duyduğunuzda hangi parçaların sizi sakinleştirdiğini veya enerjinizi harekete geçirdiğini öğrenin.

Sanat

Sanat dünyası çizim, boyama ve hatta karalama yoluyla farkındalık geliştirmenize yardımcı olabilecek doku ve renklerle doludur. Sanatsal yeteneklerinizi fazla düşünmeyin çünkü bu diğer meditasyon türlerine çok benzeyen bir süreç olabilir. Bunun yerine, bir boya fırçasını tutmanın nasıl bir his olduğunu, kalemin kağıda vururken çıkardığı sesi, kullandığınız boyanın kokusunu veya sanatınızı yaratırken kullandığınız özgürlüğü gözlemleyin. Çizim veya resim yapmak sizin tarzınız değilse sanat yaratmanın başka yolları da vardır. Önemli olan niş alanınızı bulmaktır ve birçok yolu keşfetmeden bu her zaman kolay değildir. Sanata yatkın olmasanız bile, tuhaf bir karalamanın faydasını asla küçümsemeyin. Eğlenceli bir şey seçin ve onunla devam edin.

Doğada Yürüyüş



Doğa yürüyüşleri her empatik için mükemmeldir, özellikle de bitki ve hayvan empatileri için. Doğada bir yürüyüş, fiziksel olarak yürümek gibi basit bir göreve odaklanırken huzurunuzu artıracaktır. Bu tür meditasyon aynı zamanda hareketsiz oturmakta zorlananlar için de işe yarar. Yürüyüşünüzü bir başlangıç ve bitiş seçerek yapılandırın ve kuş gözlemciliği ekleyerek veya güvenilir köpeğinizi yanınızda getirerek bunu değiştirmek için farklı yollar ekleyebilirsiniz. Hayvanlar yürüyüşünüze keyifli bir katkı sağlar ve evcil hayvanlarınız evdeyken de size çeşitli duyguları gösterebilir. Hayvanlarınızın çevrelerindeki dünyayı nasıl algıladıklarını fark etmek için zaman ayırın ve onların beden dili konusunda uzman olduklarını da anlayabilirsiniz. Bir dahaki sefere işe gitmek için yola çıktığınızda, yürüyüşe çıktığınızda veya arabaya binip veterineri görmeye gittiğinizde köpeğinizin tepkilerini izleyin ve köpeğinizin alışkanlıklarınıza ve beden dilinize bağlı olarak tam olarak ne olacağını bildiğini fark edin. Açık havada olmak herkesin moralini yükseltebilir, özellikle de koşuşturmacadan uzaklaşıp bir parkta çiçekten çiçeğe uçuşan kelebekleri izleyerek birkaç anın tadını çıkarabildiğinizde.

Doğanın harikalarını içinize çekerken zihniniz ana odaklanacak ve her türlü olumsuzluğu zihninizden temizleyecektir. Dikkatli yürüyüş basittir. Yapmanız gereken tek şey orada olmak ve bedeninizde ve zihninizde neler olup bittiğini fark etmektir. Hafif bir sağanak yağmura yakalansanız bile, taze kokunun ve kaldırıma çarpan yağmur damlalarının sesinin tadını çıkarmaya çalışın.

Bölüm 6

Hayvanlar Konuşuyor

Ama gerçekten dinliyor musun? Her gün hayvan yaşamıyla karşılaşıyoruz, ancak muhtemelen bu karşılaşmaları pek düşünmediniz. Farkında olsanız da olmasanız da hayvanlar bize iletişim ve saygı hakkında bilmemiz gereken her şeyi öğretiyor. Hayvanlar herkesin hayatında yer alır ve bize rehberlik ve destek sunarlar. Yapmamız gereken tek şey onu tanımak ve kabul etmektir. Gerçek şu ki, hayvan ruhları, fiziksel formlarıyla, empatiler ve Yıldız Tohumları da dahil olmak üzere herkese yön verir.

Hayvan Tıbbının Faydaları

Hayvanlar aleminden faydalanmak için mutlaka bir empati veya Yıldız tohumu olmanıza gerek yok. Yerli Amerikan kültürü, belirli hayvanların hayatımıza getirebileceği şifa örnekleriyle doludur. Ne tür bir empati kurarsanız olun, sürekli olarak yolunuza çıkan canlılara dikkat etmeyi unutmayın. Size bir mesaj getiriyorlar ve size öğretmeye çalıştıkları şeye dikkat etmelisiniz.

Hayvan totemleri herkesin hatırlayamayacağı kadar uzun süredir kullanılıyor ve onların ruh varlıkları şu ya da bu şekilde her dine nüfuz etmiş durumda çünkü ruh rehberleri genellikle hayvan şeklini alıyor. Antik tanrılar ve tanrıçalar sıklıkla hayvan olarak tasvir edilmiş, hayvan niteliklerine sahip olmuş ya da belirli bir hayvanın eşlik ettiği görülmüştür. Yerli Amerikalılar, ruhlar aleminden gelen bu hayvanları, ruh rehberleriyle daha yakın bir bağ kurmalarına yardımcı olmak için ritüelleri ve danslarıyla canlandırıyorlar.

Hayvan Totemi Nedir?

Hayvan totemleri bir tür ruh rehberidir. Hayvan totemi inancının temelinde her şeyin bir ruhu olduğu düşüncesi yatmaktadır. Hayvanlar aynı formu paylaşmasa da

İnsanlar gibi zekaya sahip olmalarına rağmen hâlâ kendi motivasyonları ve farkındalıkları var. Hayvan toteminizi keşfederek ruhsal arayışınıza doğru yeni bir yolculuğa başlayacaksınız. Toteminizdeki hayvanları tanıyabildiğinizde, onlara eşlik eden bilgiyi ve bu bilgiyi nasıl yorumlayacağınızı öğrenmelisiniz. Bunu başarmanın rehberi çoğunlukla Kızılderili öğretilerinden gelir, çünkü onlar her zaman manevi yönlerine son derece duyarlı olmuşlardır. İnançları sayesinde, hayvanların ruhsal sağlığınız için faydalı olan özel güçlere sahip olduğunu anlıyoruz. Dinlemeyi öğrendiğinizde hayvan totemlerinin size söyleyecekleri hoş bir sürpriz olabilir. Pek çok kişi, tehlikede ya da sıkıntılı zamanlarda ruh rehberlerinin, fiziksel ya da zihinsel olarak, yaklaşmakta olan felaketi önlemek için tam da doğru zamanda kendilerine göründüğünü bildirmiştir. Kişisel toteminizi ne kadar çok anlarsanız, kendinizi o kadar iyi anlayabilirsiniz çünkü hayvan totemlerinizi tanımlamayı ve tanımayı öğrendikçe hayatınızın farklı yönlerini anlayacaksınız.

Hayvan Totemlerinizi Nasıl Tanımlayabilirsiniz?

Hayatınızda en çok ilginizi çeken hayvanları analiz ederek hayvan totemlerinizi keşfetmeye başlayabilirsiniz. Aşağıda hangi hayvanların toteminiz olduğunu anlamanıza yardımcı olacak birkaç soru bulunmaktadır. Bunun gibi soruları sormamızın nedeni, bizi en çok büyüleyen hayvanlara ilgi duymamız ve aynı zamanda bize en iyi dersleri vermeleridir:

- Hangi kuş veya hayvan sizi her zaman biraz büyüledi?
- Her zamanki evcil hayvanlarınızdan daha fazlasını deneyimleme şansı verildiğinde hangi hayvanı görmek için acele edersiniz? Örneğin, bir yolculuğa çıkıyorsanız ve arabanızdan çıkıp tarlada otlayan atları izlemek için sabırsızlanıyorsanız.
  Eğer bu, çocukluğunuzdan beri görmek için acele ettiğiniz hayvansa, o zaman hayvan toteminiz için güçlü bir rakiptir çünkü çocuklar doğal olarak önemli buldukları hayvanlara ilgi duyarlar.
- Doğayla iç içeyken sıklıkla hangi hayvanları görüyorsunuz?
- Tüm dünya arasından seçim yapmanız gerekse, hangi hayvanlar sizin için en ilgi çekicidir?

- Sizi her zaman korkutan bir hayvanınız var mı? Sık sık sizi korkutan şeylerle yüzleşmeniz gerekir. Korkularınızla yüzleşebildiğinizde güç kazanırsınız.

- Hiç bir hayvanın saldırısına uğradınız mı veya ısırıldınız mı? Bu saldırılardan sağ kurtulduğunuzda toteminiz gücünüzü test ediyor.
- Rüyanızda belirli hayvanları mı görüyorsunuz? Belki de içinizin derinliklerinde bir şeye dokunduğu için hiç unutamadığınız bir hayvan rüyası vardır. Tekrarlayan rüyalar varsa bu özellikle önemli olabilir.

Temel Totemler 101

Bazı temel inançlar herhangi bir hayvan toteminde ortaktır:

- Her hayvanın güçlü bir ruhu vardır.
- Bu ruh, hayvanın kendisine ait olabileceği gibi, hayvanın suretini kullanarak insana mesaj ileten bir varlık da olabilir.
- Her hayvanın, benzersiz yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olacak kendine özgü yetenekleri vardır.
- Hayvan her zaman kişiyi seçer. Size güç getireceğini düşünerek kendi hayvanınızı seçmeye çalışırsanız, sonuç olarak sadece hayal kırıklığıyla karşılaşırsınız. Hiçbir hayvan diğerinden daha gösterişli ve güçlü değildir. Hayvanın size gelmesini beklerseniz başarıya ulaşırsınız.
- Hayvanların size ısınması gerekiyor ve hiçbir şeyi zorlayamazsınız. Onlarla iletişim kurmanıza izin vermeden önce saygı isterler. Bu bağlantı zaman ve sabır alacaktır.
- Totem hayvanınızı onurlandırın. Bunu, onları okuyup öğrenmek, resimlerini çizmek, muhtemelen kesilmiş kristalleri kendi formlarında sergilemek (fetişler) veya yaban hayatı organizasyonlarına bağış yapmak vb. gibi çeşitli yollarla yapabilirsiniz.
- Bir hayvanla bağlantıda ustalaştıktan sonra, bu ilişki diğer hayvanlarla da bağ kurmanıza olanak tanıyacaktır çünkü tek bir hayvan totemiyle sınırlı değilsiniz.

- Hayatınız boyunca elinizde kalan bir veya birkaç hayvanınız olabilir, bazıları ise hayatınızın zor dönemlerinde gelip gidebilir.

- Aynı hayvan totemi ile birden fazla kişi çalışabilir.

- Her hayvan sizinle ayrı ayrı konuşacak ve siz kendi hayvanınızın konuşmasını geliştirirken, siz meditasyon yaparken, rüyalarınızda veya uyanıkken ve hayatınızdaki görevleri yerine getirirken yanınıza geleceklerini anlayın. Bunlar canlı bir yaratık değil, bir fotoğraf, kartpostal, heykel ya da kitap olabilir.

Hayvan toteminizin gücünü uyandırmak için yaratıcı hayal gücünüzden yararlanmalısınız. Toteminizle ilişkinizi sağlamlaştırmak için, bağlantınızı onurlandırmanıza yardımcı olacak beş spesifik şey vardır:

1. Ruh hayvanınız hakkında okuyarak ve onun tüm alışkanlıklarını ve davranışlarını öğrenerek onun hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenin. Eğer totem hayvanınız herhangi bir nedenle korku duygusu yaratıyorsa, çocuk bölümünden hayvanınızın daha az tehditkar bir tanımını veren bir kitaba göz atmayı denemelisiniz.
2. Hayvan toteminizi tasvir eden resimleri ve sanat eserlerini bulun. Kurmaya çalıştığınız ilişkiyi size sürekli olarak hatırlatması için bunları gün boyunca görebileceğiniz bir yere yerleştirin.
3. Totem hayvanınızın resimlerini çizin veya karalayın. Harika sanat eserleri ortaya çıkarmak için herhangi bir baskı hissetmenize gerek yok. Çizim yapmak veya karalama yapmak ilişkinizi geliştirmenize yardımcı olur.
4. Totem hayvanınızın heykelciklerini satın alın. Bu satın alımları büyük veya pahalı hale getirme konusunda hiçbir şekilde baskı hissetmeyin. Bunlar, hayvanınızın aranızdaki bağı güçlendirmeye yardımcı olan küçük resimleri ve temsilleridir.
5. Totem hayvanınızı destekleyen yaban hayatı gruplarına veya kuruluşlara isimsiz bağışlarda bulunun. Bağışlarınızı anonim tutarak, takdir aramak yerine gerçek bir iyilik yapmış olursunuz.

Ruhsal Hayvanlarınızı Çağırmak

Ruh hayvanlarınız hakkında bilgi edindikten sonra onlarla ilişkinizi geliştirmeye çalışabileceksiniz. Bu değerli ilişki sırasında tam olarak neyi yapıp neyi yapamayacaklarını öğrenirsiniz. Ruh hayvanınızı çağırmak istediğinizde meditasyon yaparak başlayın ve bazı görselleştirme egzersizleri ekleyin. Onları tam karşınızda dururken veya belki de yavaşça size yaklaşıyorken hayal edin. Bu süre zarfında size nasıl yardımcı olabileceğine dair telepatik mesajlar alabilirsiniz. Bu bağlantıya odaklanın ve bunu yaparken totem hayvanınızın sizinle bütünleştiğini görselleştirmeye çalışın.

Enerjilerinin içinizden aktığını, kendinizi güçlü ve yetenekli hissetmenizi sağladığını hissetmek için ihtiyacınız olan zamanı ayırın. Totem hayvanınızla ne kadar çok bağlantı kurarsanız, size yaklaştığında onun enerjilerini o kadar çabuk fark edebileceksiniz. Davul çalmayı, ilahiyi ve müziği kullanarak ruh hayvanınızı kendinize çekmek için çeşitli yöntemler kullanabilirsiniz. Yaklaşımınızı karmaşık hale getirme konusunda endişelenmenize gerek yok. Basit tutun. Tekrarlayan bir şekilde kullanmak için yalnızca iki veya üç satıra ihtiyacınız var.

Aşağıdaki krallıklardaki totemlerle bağlantı kurduğunuzu görebilirsiniz ve bu konuda sorabileceğiniz birçok soru olmasına rağmen, başlamanız için her birine yalnızca birkaç soru sunduk:

- **Kuşlar**
  - Rengi, boyutu veya şekli nedir?
  - Nasıl davranıyor?
  - Ne tür sesler çıkarıyor?
- **Hayvanlar**
  - En sık ne zaman görülür? Ne tür sesler çıkarıyor? Yakınınızdayken nasıl davranıyor?
- **Haşarat**
  - Bu böcek olağandışı mı?
  - Bu böcek başkalaşım geçiriyor mu?
  - Bu ne işe yarıyor? (Üstünüze mi düşüyor yoksa uzaktan mı görüyorsunuz?)
- **Sürüngenler ve Amfibiler**
  - Bunları doğal ortamlarının dışında mı yaşıyorsunuz?
  - Rüyalarında sana geliyorlar mı?

Sizin huzurunuzda nasıl davranıyorlar?

Her zaman anlayamasanız da, doğadaki her şeyin bir amacı olduğunu unutmayın. Hayvanların size ne anlatmaya çalıştığını anlamak için, hissetmenin bilmekten daha önemli olduğunu unutmayın. Hayvan totemlerinizle gerçekten konuşmak istiyorsanız, öncelikle onlara farklı bir açıdan bakabilmelisiniz.

Hayvanlar sadece muhteşem güzelliğin seyircisi değil, aynı zamanda kadim bilgeliğin de seyircisidir. -Molly Friedenfeld, maneviyat ve kişisel gelişim kitaplarının yazarı

Çözüm

Bir Heyoka empatı veya bir Yıldız Tohumu olarak yolunuzu takip ederken dahil olan her şeyden biraz bunalmış hissediyorsanız bu anlaşılabilir bir durumdur, ancak hayattaki tüm çabalar gibi, hedefinize ulaşmanız da çok zaman alabilir.

Empat

Bir empatın güçleriyle ilk kez tanıştığınızda, kendinizi biraz üzgün hissetmiş olabilirsiniz, çünkü empatiler izolasyon arayışındadır ve çoğu zaman bitkin veya aşırı uyarılmış hissederler. Ancak daha fazlasını okuduktan sonra empati olmanın size sağlayacağı tüm faydaları öğrenebildiniz. Bu faydaların birçoğu olumsuzluklardan çok daha ağır basmaktadır ve yeteneklerinizi benimseyerek dünyayı daha iyiye doğru değiştirebilirsiniz. Bir empati olarak, içinizde her zaman iki ses taşıdığınız ve çoğu zaman fikir ayrılıkları yaşadıkları için, potansiyel karanlık tarafın farkında olmanız gerektiğini unutmayın. Karanlık taraf, bir empatinin kaçınması gereken bitkinlik ve bitkinliği beraberinde getirir. Empatik yeteneklerinizi keşfetme yolculuğunuzda, tüm niteliklerinizi ve onlarla birlikte bazı tuzakları ve enerjinizi çalmaya çalışacak kişilerden kaçınmak için zaman ayırmalısınız. Farklı empati türleri olduğundan, kendiniz, yetenekleriniz ve hangi tür empati olduğunuz hakkında her şeyi öğrenmek için biraz zaman ayırmalısınız. Bazı özellikleri diğer empatilerle paylaşıyor olsanız da, gerçek anlamda yalnızca bir tür empati olacaksınız. Empatların en güçlüsü ve nadir olanı Heyoka empatıdır. Heyoka empatının terimi ve açıklaması Kuzey Amerika'da bulunan Siyular'dan oluşturulmuş olsa da, Heyoka empatı olmak için Amerika'dan olmanıza veya Kızılderili mirasına sahip olmanıza gerek yoktur. Heyokalar genellikle geri zekalı doğalarıyla tanındıkları ve ağlamaları gerekirken gülebildikleri için akranlarınız sizi biraz meraklı bulabilir. Eğer bir Heyoka iseniz, muhtemelen satır aralarını okuma ve başkalarının kaçırdığı şeyleri görme konusunda esrarengiz bir yeteneğe sahipsiniz. Heyoka empatı olup olmadığınızı gösteren işaretleri incelerken, sonunda yerine oturan ve anlam kazanan birçok parçanızı muhtemelen tanıyacaksınız. Heyokaların kaptan köşklerinde oldukça etkileyici yetenekleri vardır ve bunların arasında dikkate değer bir iyileştirme yeteneği de vardır.

Yıldız Tohumu

Yaşınızın ötesinde bilge olduğunuz söyleniyorsa, bu yaygın bir tanım olduğundan, bir Yıldız Tohumu olabilirsiniz. Başlangıçta, Yıldız Tohumlarının çoğu diğer yıldız sistemlerinden veya uzak galaksilerden geliyordu ve zamanla kim olduklarını, hatta Dünya'ya yardım edecekleri özel görevleri bile unutmuş olabilirler. Yolunuzu unuttuysanız, gerçeğinizi ve kökenlerinizi yeniden öğrenmeniz gerekebilir. Kendinizi yeniden keşfetmenize yardımcı olmak ve gelecekteki yolunuzu kucaklamak için ihtiyacınız olan rehberliği sağlamak için, Dünya'da siz doğmadan önce yapılmış ruh sözleşmeleriniz olabilir. Eğer bir Yıldız Tohumu olduğunuza inanıyorsanız, Bölüm 3'te listelenen ve Yıldız Tohumu yeteneklerinizi hakkında size fikir veren burçları tekrar ziyaret etmelisiniz. Tüm farklı Yıldız Tohumu ırklarını inceledikten sonra, size gerçek benliğiniz hakkında her şeyi anlatabilecek rehberli bir meditasyona katılmalısınız. Yüksek bilinciniz sizin büyük bir parçanızdır ve bir kez bağlantı kurduğunuzda, hangi yıldızdan geldiğinizi görebileceksiniz ve gelecekte boyutsal bedeninizle daha hızlı bir şekilde bağlantı kurabileceksiniz. Yıldız Tohumu mirasınızı yeniden uyandırdığınızda, olaylara farklı bir açıdan bakmaya başlayabilirsiniz ve bu, ruhsal uyanışınızı tetikleyebilir. Rüyalarınızı incelemek maneviyatınızı bulmanıza yardımcı olabilir ve hatta başlangıçta rahatsız edici bulduğunuz rüyaların bile çok mantıklı bir açıklaması olabilir.

Hem Yıldız Tohumları hem de Empatlar için Destek

Hem bir empati hem de bir Yıldız Tohumu olmanız mümkün olsa da, bu iki varlığın çok rahatsız edici bir ortak noktası var; temelden yoksunlar. Her ikisi için de meditasyon, şifalı bitkiler, kristaller, uçucu yağlar, yoga, doğa yürüyüşleri, günlük tutma, sanat ve müzik kullanımıyla ilgili yardım mevcuttur. Bu uygulamaların her biri, yeni eklenen sorumluluklarınızla birlikte gelen günlük streslerden kurtulmanızı sağlayacaktır. Duygusal sağlığınızı koruyabilmek herhangi bir empati veya Yıldız Tohumu için bir zorunluluktur ve topraklama yöntemlerini uygulayarak hassas kalbinizi nasıl koruyacağınızı öğrenmelisiniz.

Ve sonunda...

Becerilerinizi bulduğunuzda ve tüm işaretleri anladığınızda, kişisel gelişim arayışınıza devam etmenin ve ruhsal aydınlanmaya doğru ilerlemenin zamanı gelmiştir. Yeteneklerinizi paylaşmayı biraz göz korkutucu bulsanız bile, bunları herkesin iyiliği için kullanma yeteneğinin size verildiğini unutmayın. Hiçbir zaman dininizin başkalarınınkinden farklı göründüğünden korkmayın çünkü dininiz kişisel bir fikirdir ve hiçbir iki kişi tamamen aynı görüşleri paylaşamaz. Manevi inançlarınız size özel olarak uyarlanmıştır. Hayırlı yolculuklar.

Referanslar

Drews, T. (2003). Hayvan dili: Ruhsal ve büyülü güçler büyük ve küçük yaratıklar (26. baskı). Llewellyn Yayınları.

melek sayıları. (2017, 1 Ekim). https://www.thesecretofthetarot.com/angel-numbers

thar, K. (2021, 21 Eylül). Heyoka empatisi: olduğunuza dair 15 şaşırtıcı işaret bu inanılmaz türde bir empati. Göçebeler. https://www.nomadrs.com/heyoka-empath/

runton, S. (nd). Bilmeniz gereken yıldız tohumu uyanış aşamaları. Manevi Birleşin. https://www.spiritualunite.com/articles/starseedawakening-stages-you-need-to-know

hristiansen, S. (2020, 28 Mart). Kutsal fesleğenin sağlığa faydaları. Çok iyi Sağlık. https://www.verywellhealth.com/holy-basil-4766587

avis, F. (2021, 9 Nisan). Ben hangi Yıldız Tohumuyum? 19 çeşit Yıldız Tohumunu keşfedin. Kozmik Kesimler. https://www.cosmiccuts.com/blogs/healing-stonesblog/what-starseed-am-i

EUTHERO: Genel bakış, kullanımlar, yan etkiler, önlemler, etkileşimler, dozaj, ve incelemeler. (nd). www.webmd.com. https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-985/eleuthero

kin, G. (2018, 15 Ağustos). Yıldız tohumları nedir? Hangisi olduğunuzu öğrenin. Graham Elkin. https://www.grahamelkin.com/what-are-starseeds

aOfLight. (2017, 7 Ocak). Yıldız Tohumlarının mücadele etmesinin beş nedeni bolluk. Işık Çağı. https://www.eraoflight.com/2017/01/07/five-reasons-whystarseeds-struggle-with-abundance/

ypsywind. (2019, 5 Temmuz). Manevi uyanış için en iyi 6 esansiyel yağ. Yıldız Tohumu Medyumları. https://www.starseedpsychics.com/2019/07/05/the-6-bestessential-oils-for-spiritual-awakening/

arry potter ve büyücünün taşı. (2001).

Erbs ve hızlı ipuçları. (19 Ağustos 2021) Empatlar için şifalı bitkiler ve kısa ipuçları son derece hassas insanlar. Anima Mundi Bitkileri. https://www.animamundiherbals.com/blogs/blog/herbs-quicktips-for-empaths-highly- sensitive-people

eyoka. (2020, 20 Ocak). Vikipedi. https://www.en.wikipedia.org/wiki/Heyoka

urd, S. (2019, 23 Ağustos). Duygusal empati nedir ve 8 bunu işaret ediyor Sen Öğrenen Zihin olabilirsin. www.learning-Mind.com. https://www.learning-mind.com/emotional-empath-signs/

endra Kiraz. (2019). Bazı durumlarda empatiyi kullanmak neden önemlidir? durumlar? Çok İyi Zihin. https://www.verywellmind.com/whatis-empathy-2795562

athers, H. (2012, 6 Eylül). Zihninizi açmanın ve genişletmenin 5 yolu farkındalık. Helen Leathers, Dönüşümcü Kadın Koçu, Eğitmen, Konuşmacı. https://www.helenleathers.com/5-ways-to-openyour-mind-and-expand-your-awareness/

Ndstrom, B. (2021, 6 Şubat). 11 tür empati - Ve nasıl öğrenilir sen hangisisin? Senin Tango'n. https://www.yourtango.com/experts/brittney-lindstrom/read-ifyou-want-know-what-type-empath-you-are

ngard, L. (2021). Temel yolculuklar: Aromaterapi için temel bir rehber. (Orijinal çalışma 2021'de yayınlandı)

alik, S. (nd). Empatlar ve HSP'ler için ruh halini yükselten 10 esansiyel yağ. Thelifehype.com.https://thelifehype.com/essential-oils-forempaths

sıradan Empath (2016, 30 Ağustos). Flora empatisi. Vasat Empat. https://www.themediocreempath.wordpress.com/category/floraempathy/

ichael, J. (2019, 2 Haziran). Lavanta'nın 13 muhteşem faydası. Doğal gıda Seri. https://www.naturalfoodseries.com/13-benefits-lavender

Oses. (2020, 29 Ağustos). Bir Heyoka empatı ve sahip olduğunuz 6 süper güç. Empatlar Sığınağı. https://www.empathsrefuge.com/a-heyokaempath-6-superpowers-that-you-have/

'Connor, B. (2015, 23 Kasım). Temizlemek için yakılacak 7 kutsal reçine olumsuzluk Maneviyat ve Sağlık. https://www.spiritualityhealth.com/blogs/your-creativespirit/2015/11/23/bess-oconnor-7-sacred-resins-burn-clearingnegative-energy

ieto, K. (2020a, 27 Mayıs). Yıldız Tohumu kökeninizi nasıl hatırlarsınız? Özgür rehberli meditasyon. Uzaylı Meditasyonu. https://www.alienmeditation.com/starseed/how-remember-yourorigin/

ieto, K. (2020b, 10 Kasım). Yıldız Tohumu güçlerinizi uyandırın. Yabancı Meditasyon. https://www.alienmeditation.com/starseed/awakeyour-starseed-powers/

aypole, C. (2019, 24 Mayıs). Acıyı susturmak için 30 topraklama tekniği düşünceler. Sağlık Hattı Medyası. https://www.healthline.com/health/grounding-techniques

egan, S. (2020, 18 Mayıs). Rüya yorumu 101: Nasıl tanınır benzersiz rüya diliniz. Mindbodygreen. https://www.mindbodygreen.com/articles/beginners-guide-todream-interpretation

egan, S. (2021a, 5 Şubat). Manevi bir süreçten geçtiğinizin 21 işareti uyanış + onu nasıl kucaklayacağım. Mindbodygreen. https://www.mindbodygreen.com/articles/spiritual-awakening

egan, S. (2021c, 20 Nisan). Stresli rüyalar tamamen nasıl durdurulur? rüya okuyucuları Mindbodygreen. https://www.mindbodygreen.com/articles/stress-dreams

ousseau, B. (2018, 14 Temmuz). Maneviyat duygusunu bulmanın 5 yolu din. Mindbodygreen. https://www.mindbodygreen.com/articles/spirituality-withoutreligion

borçlu, H. (2021, 1 Şubat). Empatlar için en iyi 25 kristal (Güçlü Koruyucu Taşlar). Kristal Viden.https://www.crystalviden.com/crystalsfor-empaths/

gerçek bir Heyoka olduğunuzun işaretleri: Var olan en güçlü empati - Dr-Psiko. (2021, 23 Ağustos). Dr.-PsyCho. https://www.drpsychotoday.com/7-signs-youre-a-true-heyokathe-most-powerful-empath-there-is

karanlık bir empatinin özellikleri - En tehlikeli kişilik tipi. (2021, Haziran 18). İlginç Psikoloji. https://www.interestingpsychology.com/mental-health/7-traits-ofa-dark-empath-the-most-dangerous-personality-type

Ldner, J. Sezgisel ve empatik arasındaki fark. (2015, 9 Temmuz). Jennifer Soldner. https://www.jennifersoldner.com/2015/07/intuitive-vsempathic.html

iegelman, M. (2020, 10 Eylül). Fiziksel empatiler: İşte nasıl yapılır Sağlığınızı optimize edin. Değişimin İşaretleri. https://www.beaconsofchange.com/physical-empaths-optimizeyour-health

Kalçalı çocuklar: Gelişmelerine yardımcı olacak ipuçları. (2021, 9 Nisan). Yıldız Tohumları Pusula. https://www.thestarseedscompass.com/2021/04/09/starseedchildren-tips-to-help-them-thrive/

ok, V. (2021, 6 Nisan). Sezgisel empatiler: İşaretler, türleri, dezavantajları ve kendi kendine bakım. Sağlık hattı. https://www.healthline.com/health/intuitiveempaths

am, TI (2020, 31 Temmuz). 11 Yıldız tohumu çeşitleri ve Yıldız tohumu özellikleri. Bireyselogist.com. https://www.individuaologist.com/starseedtypes

Empat olmanın 10 büyük faydası. (2016, 17 Kasım). GOSTICA. https://www.gostica.com/love-vitamins/the-10-big-benefits-ofbeing-an-empath/

nsley, PhD, G. (2018). Reishi mantarının 6 faydası (artı yan etkileri ve dozaj). Sağlık hattı. https://www.healthline.com/nutrition/reishimushroom-benefits

Illes, J. (nd). Kundalini uyanışı ve kundalini deneyimleri. Manevi Uyanış Süreci. https://www.spiritualawakeningprocess.com/2014/05/kundaliniawakening-and-kundalini.html

n De Walle, MS, RD, G., Lamoreux, K. ve Kubala, MS, RD, J. (2021, 10 Ağustos). Rhodiola rosea'nın kanıtlanmış 7 sağlık faydası. Sağlık hattı. https://www.healthline.com/nutrition/rhodiola-rosea

Agner, S. (2018, 7 Nisan). Psikometri: Bir nesnenin geçmişini algılama dokunmak. LiveAbout. https://www.liveabout.com/need-to-knowinfo-about-psychometry-2593072

aller, J. (nd). Benzersiz becerilerinizi ve yeteneklerinizi nasıl iyi bir şekilde kullanabilirsiniz? Resources.strategiccoach.com. https://www.resources.strategiccoach.com/the-multipliermindset-blog/how-to-put-your-unique-skills-and-aibility-togood-use

Ruh sözleşmeleri ve bunların ilişkilerimizi nasıl etkilediği. (2021, Ağustos 23). Grahamelkin.com.https://www.drpsychotoday.com/7-signsyoure-a-true-heyoka-the-most-powerful-empath-there-is

11:11'i görmek ne anlama geliyor? (nd).www.dimension1111.com . https://www.dimension1111.com/eleven-eleven3.html

ong, C. (2021, 21 Şubat). Schisandra astım, grip tedavisinde etkili midir? ve dahası? Çok İyi Sağlık. https://www.verywellhealth.com/thebenefits-of-schisandra-89075

iyi beton gerçekleri ve sağlık yararları. (2018, 28 Kasım). https://www.healthbenefitstimes.com/wood-betony

ung, A. (2021, 11 Ocak). Nadir bir Heyoka empatı olduğunuzun 11 işareti. Bilinçaltı Hizmetkarı. https://subciousservant.com/heyokaempath/

Resim Referansları

dres, A. (2019). Gezegensel aşamalar. https://www.pexels.com/photo/phases-ayın-1983032/

anda, S. (2021). At profili. https://www.pexels.com/photo/horse-namlu ve göz arka planda bulanık-7098052/

Undermeier. (2019). Düşkapanı.

Rtelli, M. (2017). Şemsiyesi ve ışıkları olan kadın. https://www.pexels.com/photo/woman-using-umbrella-withlights-573238/

blois, J. (2019). Kuvars kristal. https://unsplash.com/photos/QvrVBfWajbo

pacio, M.(2019). Samanyolu galaksisinden görüntüler. https://www.pexels.com/photo/blue-and-brown-milky-waygalaxy-2694037/

wcett, D. (2018). Gün batımı sırasında kayanın üzerinde cam küre. https://www.pexels.com/photo/photography-of-glass-ball-onbrown-rock-formation-during-sunset-1404975/

rlin, J. (2018). Ulaşmak için aydınlanma. https://www.pexels.com/photo/left-human-hand-photo-3025562/

Eenland, V. (2013). Aurora borealis. https://www.pexels.com/photo/aurora-borealis-360912/

zwiak, M. (2021). Doğa yürümek ile köpek. https://www.pexels.com/photo/person-walking-on-the-road-witha-dog-2739505/

Uller, J. (2020). Uzaydaki yıldızlar. https://www.pexels.com/photo/stars-in-dış-uzay-5882866/

nad, R. (2018). Yıldızlı bir gökyüzünün altında cam kavanoz tutan kişi. https://www.pexels.com/photo/creative-photo-of-person-holdingglass-mason-jar-under-a-starry-sky-1274260/

lov, M. (2021). Çakra alanları. https://www.pexels.com/photo/light-man-insanlar-kadın-6932056/

ile, N. (2018). A meditasyon kadın. https://www.pexels.com/photo/photography-of-a-womanmeditating-906097/

xabay. (2012). Kahverengi Ve siyah baykuş bakmak. https://www.pexels.com/photo/bird-eyes-animals-birds-86596/

xabay. (2016). Ezilmiş kadın. https://www.pexels.com/photo/woman-look-at-sea-whilesitting-on-beach-247314/

ado, P. (2020). Lekelenme ile adaçayı. https://unsplash.com/photos/tt7kqCbqGDI

Hoefolt, P. (2020). Kara kurtlar. https://www.pexels.com/photo/black-wolf-on-green-grass-3749012/

Renson, J. (2017). A kırmak içinde the bulutlar. https://www.pexels.com/photo/landscape-photography-of-clouds-391522/

giriş, M. (2018). Mağarada oturan adamın fotoğrafı. https://www.pexels.com/photo/photo-of-man-sitting-on-a-cave-1659437/

Bu dosya indirildiitibarenZ-Kütüphane proje

Bilgiye ve kültüre açılan kapınız. Herkes için erişilebilir.

z-kütüphane.se singlelogin.re zlibrary.se'ye git single-login.ru

Resmi Telegram kanalı

Z Erişimi

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library